T-FAL®

X-PRESS COOKER

ティファール圧力なべ

お料理ブック

MADE IN FRANCE

ご使用になる前に
必ずお読みください

ティファール圧力なべ お料理ブック

目次

お料理ブックの使い方 …… 2

ビーフシチュー …… 5
タンシチュー …… 6
ボルシチ …… 7
仔牛のロースト …… 9
ゆで豚 …… 10
豚の角煮 …… 11
豚の三枚肉の蒸し煮（東坡烤肉（トンパウカウヨ））…… 13
たけのこと豚肉のみそ煮 …… 14
豚肉と里いもの煮物 …… 15
鶏もも肉のカレー …… 17
鶏の赤ワイン煮 …… 18
鶏のから揚げ …… 19
若鶏の水煮中華風（白切鶏（パイチェヂイ））…… 21
若鶏と野菜の蒸し煮 …… 22
里いもと鶏手羽先のうま煮 …… 23
ひき肉の卵巻中華風 …… 25
ミートロール …… 26
肉だんごと白菜の煮込み …… 27
キャベツとひき肉の重ね蒸し …… 29
かぼちゃの肉詰め蒸し …… 30
肉だんごのもち米蒸し …… 31
大根とぶりのあら煮 …… 33
石狩鍋 …… 34
ブイヤベース …… 35
いわしの酒蒸し …… 37
塩鮭と豆腐の煮込み …… 38
小だいの包み蒸し …… 39
たこのやわらか煮 …… 41
あじの梅干し煮 …… 42
さばのおろし煮 …… 43
吹き寄せ …… 45
筑前煮 …… 46

肉じゃが …………………………………………………… 47
野菜とベーコンのスープ ……………………………… 49
おでん …………………………………………………… 50
玉ねぎのひき肉詰め ………………………………… 51
ふかしじゃがいも …………………………………… 52
じゃがいものサラダ ………………………………… 53
たけのこの土佐煮 …………………………………… 54
長ねぎのサラダ ……………………………………… 55
しめじご飯 …………………………………………… 57
蒸しおこわ …………………………………………… 58
炊きおこわ …………………………………………… 59
中華風ちまき ………………………………………… 61
シーフードピラフ …………………………………… 62
カレーピラフ ………………………………………… 63
いかめし ……………………………………………… 65
玄米ご飯 ……………………………………………… 66
中華風おかゆ ………………………………………… 67
グリーンピースのポタージュ ……………………… 69
うずら豆の甘煮 ……………………………………… 71
ポークビーンズ ……………………………………… 72
昆布巻き ……………………………………………… 73
貝柱と大根スープ …………………………………… 74
大豆と昆布の炊き合せ ……………………………… 75
黒豆とたたきごぼう ………………………………… 77
高野豆腐とつくねの煮物 …………………………… 78
身欠きにしんとしいたけの照り煮 ………………… 79
茶碗蒸し ……………………………………………… 81
中華風茶碗蒸し ……………………………………… 82
卵の三色巻き ………………………………………… 83
スイートポテト ……………………………………… 85
カスタードプディング ……………………………… 86
果物入りプディング ………………………………… 87

調理時間早見表 ……………………………………… 88
基本調味料一覧表 …………………………………… 92

ティファール圧力なべ　お料理ブックの使い方

圧力なべ料理では、材料の性質、火力の強さなどによって、調理時間、味付け、仕上がりに微妙な違いが出てきます。
このお料理ブックはあくまでもおよその目安です。調理回数を重ねながら、ご家庭の味を工夫してください。

お料理ブックご使用上の注意

このお料理ブックは、ティファール圧力なべの全ての機種に共通です。
本文中には、低圧調理／高圧調理の両方の時間を載せています。
お客様の圧力なべの機種が低圧／高圧どちらに該当するか、下記表示で確認の上、ご使用ください。
また、低圧／高圧切替タイプをご使用のお客様は、お料理に合わせて、低圧／高圧のいずれかを選んでご使用ください。

調理頁右上の加圧時間は１が低圧調理、２が高圧調理です。

<table>
<tr><th colspan="4">1.低圧調理　約0.6kg/㎠（沸騰点：約112℃）</th></tr>
<tr><th colspan="2">製品名</th><th colspan="2">加圧時間</th></tr>
<tr><td colspan="2">クランプシリーズ</td><td colspan="2" rowspan="3">お料理ブックの料理頁中、1の加圧時間で調理してください</td></tr>
<tr><td colspan="2">オーセンティック（ステンレス／アルミ）</td></tr>
<tr><td colspan="2">セーフ２アルミ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">切替タイプ</td><td>セブエース</td><td>緑のおもり</td><td rowspan="2">左記のおもりを使用し、料理頁中、1の加圧時間を選んでください。</td></tr>
<tr><td>クリプソ
ヴィジオ</td><td>圧力調整おもりを1の位置にセットしてください</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="4">2.高圧調理　約0.9kg/㎠（沸騰点：約118℃）</th></tr>
<tr><th colspan="2">製品名</th><th colspan="2">加圧時間</th></tr>
<tr><td colspan="2">セーフ２ステンレス
セーフ２レジスタル</td><td colspan="2">お料理ブックの料理頁中、２の加圧時間で調理してください</td></tr>
<tr><td rowspan="2">切替タイプ</td><td>セブエース</td><td>赤のおもり</td><td rowspan="2">左記のおもりを使用し、料理頁中、２の加圧時間を選んでください。</td></tr>
<tr><td>クリプソ
ヴィジオ</td><td>圧力調整おもりを２の位置にセットしてください</td></tr>
</table>

＊製品名は取扱い説明書の表紙で確認してください。

〈表示例〉

牛肉料理 タンシチュー	低圧調理 **1** 加　圧：40分 むらし：10〜15分	高圧調理 **2** 加　圧：40分 むらし：10分
料理名	加圧時間	蒸らし時間

圧力なべ料理では調理時間の区別をしています。
加熱時間　：強火にかけて、おもりから蒸気が出るまでの時間。
加圧時間　：おもりから蒸気が出始めてから、火を止めるまでの調理時間。
蒸らし時間：火を止めてからの蒸らしの時間。

●最大調理量を守った上で、材料の量を増やしても、減らしても、加圧時間、蒸らし時間は変わりません。なべの容量が変わっても同じです。

- 調理される前に、必ず取扱説明書をお読みください。
- 最大調理量は、なべの深さの2/3です。豆類は、豆と水を合わせた量をなべの深さの1/4以下にし、落としぶたをしてください。
- 本文中の調理例は、本体容量６リットルでの４人分の分量で作られています。本体容量2.7リットル、3.5リットルタイプをご使用のお客様は、分量の約半分を目安に調理してください。
- 料理頁中の１カップは200ccです。
- 料理頁の文中にあります中かごは、機種によっては蒸し板、もしくは市販の蒸し器等をご使用ください。

クッキングポイント

初めてお使いになる方のために。

1. 加圧時間、調味料は控えめに。
   慣れないうちは、後で煮足りない分を煮詰めたり、調味料を足したりするくらいのほうが、失敗がありません。
2. メモをつける。
   仕上がりのよしあしを、次の機会に生かして早く慣れることが、おいしい料理を作るコツ。こまめにメモしておきましょう。
3. タイマーを忘れずに
   圧力なべ料理は、調理時間が少し違うだけで、出来上がりが大きく変わってしまうことがあります。タイマーはベルで時間を知らせてくれるので、うっかり調理時間をオーバーということもありません。

牛肉料理

ビーフシチュー

1	2
加圧20+3分 むらし10分	加圧18+3分 むらし10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

牛バラ肉(固まり)…………600g
じゃがいも(小)……………8個
玉ねぎ……………………3個
マッシュルーム……………8個
にんじん(中)………………1本
セロリ……………………½本
サラダ油…………………大さじ3
ローリエ…………………2枚
固型スープの素…………1個

Ⓐ
トマトケチャップ…カップ⅓
赤ワイン…………カップ⅓
トマトピューレ……カップ½
ウスターソース……大さじ1
砂糖………………小さじ1
塩・こしょう………各少々

水…………………………カップ2

Ⓑ
小麦粉・バター…各大さじ3
煮汁………………カップ2

●作り方

①牛肉は大きめの角切りにします。

②じゃがいも、玉ねぎは皮をむいて4つ割にします。マッシュルームは石づきを取って薄切りにします。にんじんはシャトー切りにします。セロリは筋を取り、5㌢長さに切ります。

③なべを熱してサラダ油を入れ、❶の牛肉を表面に焦げめをつけて焼き固めます。

④❸にⒶの材料と❷のセロリと水を加え、ふたをして強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1で20分加圧/2で18分加圧し**、火を止めて**10分間蒸らします。**

⑤ふたを取って表面に浮かぶ油やアクをすくい取り、セロリを除いた❷の野菜を加え、再びふたをして強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1/2で3分加圧し**、ふたを取ります。

⑥フライパンを熱してバターを溶かし、小麦粉を入れてきつね色になるまで、弱火で気長に炒めます。

⑦❻に❺の煮汁カップ2を少しずつ加えて溶きのばし、ルーを作ります。

⑧❼のルーを❺のなべに戻し入れ、ふたをしないで、とろ火で3分間煮込みます。

牛肉料理

タンシチュー

1 加圧40分 むらし10～15分　**2** 加圧35分 むらし10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（４人分）

	牛タン	1kg
	サラダ油	大さじ４
	玉ねぎのみじん切り	１個分
	赤ワイン	カップ１
Ⓐ	水	カップ４
	トマトジュース	カップ１
	ローリエ	１枚
	セロリの葉・パセリの茎	少々
	スープの素	２個
Ⓑ	バター	大さじ３
	小麦粉	大さじ５
Ⓒ	しょうゆ・ウスターソース・こしょう	各少々
	クレソン	１わ

●作り方

①牛タンは金串で穴をあけ、塩少々をすり込んでおきます。

②なべに❶のタンを入れ、かぶるほどの水を加えてふたをセットし、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱め **1 / 2 で3分間加圧します。**

③❷のタンのゆで汁を捨ててタンを取り出してまな板にのせ、包丁で皮をこそげ落とします。

④サラダ油大さじ２で❸のタンを焼きつけます。

⑤なべを熱してサラダ油大さじ２を入れ、みじん切りにした玉ねぎをきつね色に炒め、❹のタンと赤ワインを入れて、圧力をかけないで1～2分煮ます。

⑥❺にⒶを入れてふたをし、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 で40分加圧/ 2 で35分加圧し**、火を止めて **1 で10～15分蒸らし/ 2 で10分蒸らします。**
タンはとり出して1センチ厚さに切っておきます。

⑦フライパンにⒷのバターを溶かし、小麦粉を振り入れて気長に炒め、❻の煮汁を少しずつ入れてのばし、なべに戻します。❻のタンも入れ、ひと煮たちさせてⒸの調味料で味つけし、煮汁をこしておきます。

⑧タンを盛りつけて❼のこしたソースをかけ、クレソンを添えます。

牛肉料理

ボルシチ

1	2
加圧20＋5分 むらし10分	加圧18＋5分 むらし10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

牛すね肉……………400～500g
玉ねぎ……………………2個
じゃがいも………………3個
にんじん…………………1本
大根(小)…………………¼本
キャベツ(小)……………1個
セロリ……………………1本
サラダ油(またはラード)大さじ1
水……………………カップ8
ビーツ(生)……………1～2個
塩……………………小さじ1
トマトピューレ………大さじ4
サワークリーム(または生クリーム)……………適宜

●作り方

①牛肉は4～5㌢角に切ります。
②玉ねぎは2つに切り、薄切りにします。
③じゃがいもは4つ切りにします。
④大根は3㌢長さに切って6つ割、にんじんも同じ大きさに切ります。
⑤キャベツは6つ割にして、芯の固い部分をそぎ取ります。
⑥セロリは筋を取って3㌢長さに切り、2つ割にします。
⑦なべを熱してサラダ油を入れ、牛肉と❷の玉ねぎを入れて炒め、肉に焦げめがついたら、水8カップとビーツを入れ、ふたをしないで強火にかけます。沸騰したらアクをすくい、ふたをしておもりから蒸気がでたら弱火にして **1 で20分加圧/ 2 で18分加圧します。**ビーツを取りだして皮をむき　うすくきざみます。
⑧ふたを取って、塩小さじ1と❷～❻の野菜を全部入れ、再びふたをして中火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1 / 2 で5分加圧し**火を止めて**10分間蒸らします。**
⑨トマトピューレを加え、塩味を整え、ふたを取ったまま、ごく弱火で煮込みます。いただくとき、好みでサワークリームをかけます。

メモ ボルシチはビーツという赤いかぶを入れるのが特色です。生のものが手に入らないときは、缶詰を使ってもかまいません。

牛肉料理

仔牛のロースト

1 加圧15+10分　**2** 加圧10+10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

仔牛肩肉	1㎏	つけ合せ　じゃがいも	2個
バター	50g	つけ合せ　いんげん	200g
（またはサラダ油……大さじ3）		つけ合せ　バター・サラダ油	各10g
玉ねぎ	1個	塩・こしょう	少々
塩・こしょう・タイム	各少々	水・コニャック	各少々

●作り方

①なべにバターかサラダ油を熱し、ロースト用にたこ糸で形を整えた仔牛を入れ、全面にきれいな焼き色をつけるように炒めます。

②❶に玉ねぎの4つ割を加え、色がつくまで炒めて、塩・こしょう・タイムを振りかけます。

③なべのふたをしめ、おもりから蒸気が出はじめたら火を弱めて **1で15分加圧／ 2 で10分加圧します。**

④いんげんはすじを除いて水洗いし、じゃがいもは皮をむいて4つ割にします。これを中かごに入れて塩を振り、❸のなべのふたをあけて肉の上にのせ、再びふたをしめます。火にかけて、おもりから蒸気が出たら弱い中火にして **1 ／ 2 で10分加圧します。**

⑤肉の糸をといて薄切りにします。なべに水とコニャックを少量加えて火にかけ、鍋の底についた焦げを溶かしてソースとします。

⑥❹のいんげんはバターをまぶし、じゃがいもはサラダ油で軽く焼いてつけ合せにします。（つけ合せは写真とは異なります）

豚肉料理

ゆで豚

1 加圧30分 むらし10分

2 加圧25分 むらし10分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

豚もも肉(固まり)	400g	ねぎ	10cm
水	カップ5	しょうがの薄切り	4枚

●作り方

①豚肉は形を整えながら、タコ糸で軽く、くくります。

②なべに中かごを入れ、❶の肉、水、ねぎ、しょうがを入れて強火にかけます。おもりから蒸気が出たら **1 で30分加圧/ 2 で25分加し**、火を止めたら**10分間蒸らし**、そのまま冷します。

③タコ糸をはずして切り分けます。

メモ　薄切りにして、からしじょうゆやぽん酢じょうゆにつけて食べたり、さっとゆがいたみつ葉とからしあえにしたり、大根と煮たり、角煮風に濃いたれにからめて煮てもおいしいものです。作りおきしておくと、いろいろ応用できて重宝します。

豚肉料理

豚の角煮

1	2
加圧30＋10分 むらし10分	加圧25＋10分 むらし10分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

豚バラ肉（固まり）	400g	しょうがの薄切り	3枚
水	カップ5	Ⓐしょうゆ	大さじ3
おから	カップ$\frac{1}{2}$	Ⓐ砂糖・みりん	各大さじ1
ねぎ	$\frac{1}{2}$本	Ⓐ酒	カップ$\frac{1}{4}$

●作り方

①豚バラ肉は固まりのままなべに入れ、水、おから、ねぎ、しょうがを加えて火にかけ、おもりから蒸気が出たら中火にして、**1 で30分加圧/ 2 で25分加圧します。**ゆでたら火を止めてすぐに蒸気を抜き、肉を取り出します。

②肉についたおからを洗い落とし、3〜4㌢角に切り分けます。

③❶の煮汁をふきんでこしたもの1カップをなべに戻し、❷の肉とⒶの調味料を入れて火にかけます。おもりから蒸気が出たら中火にして **1 / 2 で10分加圧し、**火を止め、**10分間蒸らします。**

④余熱で肉が柔らかくなったら、ふたをとって❸の残りの煮汁を肉にからませながら、焦げないように煮つめます。好みで、溶きがらしをつけていただきます。

メモ おからが手に入らないときは、米のとぎ汁カップ5でゆでます。

豚肉料理

豚三枚肉の蒸し煮（東坡烤肉）

トンバウカウヨ

1 加圧10＋30分 **2** 加圧10＋20分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

豚三枚肉（固まり）…………600ｇ
長ねぎ……………………………1本
しょうがの薄切り……………3枚
しょうゆ………………………大さじ3
揚げ油……………………………適宜
ほうれん草……………1～1½把
サラダ油・塩・こしょう……各適宜

Ⓐ
スープ………カップ1½～2
日本酒………………大さじ4
しょうゆ……………大さじ4
砂糖……………大さじ1～2
八角または山淑……　～2個
こしょう…………………少々

Ⓑ
蒸し汁………………カップ2
片栗粉………………小さじ2

●作り方

①豚肉を3～4つに切ります。長ねぎは1本を2～3つに切ります。

②なべに水3カップを入れ、❶の豚肉、長ねぎとしょうがを入れてふたをしめ、おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 / 2 で10分加圧します。**

③❷の肉を取り出して水洗いし、しょうゆ大さじ3に15～30分間つけておきます。

④❸の肉を固まりのまま、高温の油で揚げ、きれいな焦げ色をつけます。フライパンで焼き色をつけてもかまいません。

⑤肉を1～1.5㌢厚さに切り、脂肪の部分を下にして、きっちりとボールに詰め、Ⓐの調味料を加えます。

⑥なべに水2カップを入れ、中かごも入れて❺のボールをのせて火にかけ、おもりから蒸気が出たら中火にして **1 で30分加圧 / 2 で20分加圧します。** 蒸し上がったらボールの中の汁をこしておきます。

⑦ほうれん草はゆでてから5～6㌢長さに切り、サラダ油でサッと炒め、塩、こしょうで味つけしておきます。

⑧器に❼のほうれん草を敷き、❻のボールから肉を取り出して形よく盛ります。

⑨❻の肉の蒸し汁をとりⒷの分量であんを作り、肉の上に回しかけます。

豚肉料理

たけのこと豚肉のみそ煮

1 加圧30＋5分 むらし10＋10分

2 加圧20＋5分 むらし10＋10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（６人分）

豚バラ肉（固まり）	600ｇ	ゆでたけのこ	300ｇ
ねぎ	½本	みそ	大さじ３
しょうが	１片	砂糖	大さじ１
酒	カップ⅓		

●作り方

①ねぎは２つ切り、しょうがは皮つきのまま、薄切りにしておきます。

②なべに豚肉を固まりのまま入れ、水５カップを加えて、ふたをせずに火にかけ、沸騰したらアクをすくいとります。

③❷のアクをすくって、汁がきれいになったら❶のねぎとしょうがを入れ、酒を加えてふたをしめ、中火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱め、**1 で30分加圧/ 2 で20分加圧し**火を止め、**10分間蒸らします。**

④❸の豚肉を３㌢角に切り、肉の煮汁は別のなべにとっておきます。たけのこは乱切りにしておきます。

⑤なべを洗って❹の豚肉とゆで汁をカップ½入れ、❹のたけのこ、みそ、砂糖を加えてふたをしめます。強火にかけ、おもりから蒸気が出たら火を弱め、**1 / 2 で５分加圧して**火を止め、**10分間蒸らします。**

⑥ふたを取り、煮汁が残っていたら、鍋返しをしながら煮つめて、味をからませます。

メモ たけのこのゆで方は76ページ「たけのこの土佐煮」を参照してください。たけのこの穂先はわかめとともに若竹汁に。中間のいちばんおいしい部分は煮ものに。根元のかたい部分は細かく切ってご飯ものにしたり、炒めものにするなど部分によって使い分けます。

豚肉料理

豚肉と里いもの煮物

1 加圧3分　**2** 加圧3分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

豚薄切り肉	200g	Ⓐ	だし汁	カップ2
玉ねぎ	1 1/2個	Ⓐ	砂糖	カップ2/3
里いも	500g	Ⓐ	酒	大さじ2
サラダ油	少々	Ⓐ	しょうゆ	大さじ5

●作り方

①豚肉はひと口大に切ります。

②玉ねぎは、根の部分をつけたまま、くし形に切ります。

③里いもは皮をむき、大きいものは2つ割にして、かわいたふきんでぬめりを取っておきます。

④なべを熱してサラダ油を入れ、❶の豚肉を色が変わるぐらいに炒めます。

⑤❹に❷の玉ねぎ、❸の里いもを入れ、Ⓐの調味料(しょうゆは大さじ1を残しておく)も加えて、ふたをして中火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1 / 2 で3分加圧します。**

⑥今度はふたを取ったまま中火にかけ、煮汁がむらなくしみるように、鍋返しをしながらゆっくり煮つめます。煮汁がほとんどなくなったらⒶの残りのしょうゆ大さじ1をふりかけ、よく混ぜ合わせて火を止めます。

メモ 鍋返しをするときは、里いもが煮くずれしないよう静かにします。煮上がりにしょうゆをたらすと味がひきしまります。

●材　料（4人分）

鶏骨付きもも肉……4本（約300g）
玉ねぎ（中）……………………2個
にんじん（小）…………………1本
りんご（紅玉）…………………$\frac{1}{2}$個
セロリ……………………………$\frac{1}{2}$本
にんにく・しょうが………各1片
サラダ油…………………大さじ4
ブーケガルニ（ローリエ・
　パセリの茎・タイム）………1束
塩……………………小さじ1$\frac{1}{2}$
水……………………………カップ2
バター・カレー粉……各大さじ3
トマトピューレ…………大さじ3
レーズン……………………………50g
赤ワイン（またはウィスキー）
……………………………50cc（15cc）

鶏肉料理

鶏もも肉のカレー

1 加圧10分　**2** 加圧10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●作り方

①玉ねぎは2㌢角に切っておきます。

②にんじん、りんごは皮をむき、セロリは筋を取って、2㌢角に切っておきます。

③にんにく、しょうがはすりおろしておきます。

④フライパンにサラダ油大さじ2を熱して、❶の玉ねぎを入れ、弱火で15～25分間炒めます。

⑤なべにサラダ油大さじ2を熱して、鶏肉を皮の方から先に、焼き色をつけるようにして炒めます。ここへ❸のにんにくとしょうがのすりおろしを加え、サッと火を通しておきます。

⑥❺に❶の玉ねぎ、❷のにんじん、りんご、セロリ、ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎、タイムをタコ糸で結んだもの)、塩、水2カップを加え、ふたをしないで火にかけ、沸騰したらアクを取ります。

⑦アクを取ったらふたをして、おもりから蒸気が出たら中火で、**1**／**2** **で10分加圧し**、圧力を抜いてからふたを取って肉を取り出し、煮汁をこしてスープと野菜に分けておきます。

⑧なべにバターを溶かし、カレー粉を加えて中火で茶色になるまで炒めます。ここへ❼のこしたスープと野菜、肉を入れ、煮汁の濃度によっては、水を少し加えます。ふたをして加圧せずに弱火で10分間、味を含ませるように煮ます。

⑨仕上りにトマトピューレと赤ワインにひたしたレーズンを加えます。す。

メモ　あれば、マンゴチャツネ大さじ2を、野菜といっしょに煮込むとおいしくなります。好みで、仕上げにバター20gを焦がしたものを加え、いただくときにプレーンヨーグルトをかけると、より味がひき立ちます。

鶏の赤ワイン煮

1	**2**
加圧15+5分 むらし10分	加圧10+5分 むらし5分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

鶏骨付きもも肉………4本(600g)
塩・こしょう・小麦粉………各少々
ベーコン(5ミリ厚さ)………… 1枚
小玉ねぎ・生しいたけ……各8個
にんじん………………………1本
さやいんげん…………………40g
にんにく………………………2片
サラダ油…………………大さじ2

赤ワイン…………………カップ1

Ⓐ
固型スープの素………… 1個
水…………………………カップ1
砂糖・塩…………各小さじ1
こしょう…………………少々
ローリエ………………… 1枚

●作り方

①鶏肉は骨に添って包丁で切れ目を入れ、軽く塩、こしょうして、しばらくおき、全体に薄く小麦粉をまぶします。ベーコンは2㌢幅に切ります。

②小玉ねぎは皮をむきます。生しいたけは石づきを取ります。にんじんは皮をむき、5ミリ厚さの輪切りにして、面取りします。

③さやいんげんは筋を取って4㌢長さに切り、色よくゆでておきます。

④にんにくはみじん切りにします。

⑤なべを熱してサラダ油を入れて❹のにんにくを炒めます。香りが出てきたら❶の鶏肉とベーコンを加え、全体に焦げめをつけて炒め焼きにします。

⑥❺に赤ワイン、Ⓐの材料を加え、ふたをしめて強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1 で15分加圧/ 2 で10分加圧します。**火を止めてそのまま **1 で10分蒸らし/ 2 で 5 分蒸らします。**

⑦❻のふたを取って❷の野菜を加え、再びふたをして強火にかけます。おもりから蒸気が出たら弱火にして **1 / 2 で5分加圧し**,火を止めます。

⑧❼のふたを取って器に盛り、❸のさやいんげんを散らします。

鶏のから揚げ

1	2
加圧10分 むらし10分	加圧10分 むらし10分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

鶏骨付き肉……………………700g
レモン…………………………½個
パセリ…………………………1本
揚げ油…………………………適宜

Ⓐ
しょうゆ……………大さじ4
酒……………………大さじ1
こしょう……………………少々
片栗粉………………大さじ5

●作り方

①鶏肉は大きめのブツ切りにします。

②パセリは洗って水気を切ります。レモンはくし型に切ります。

③なべに水カップ1を入れて中かごを入れ、❶の鶏肉を入れてふたをします。強火にかけ、おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 / 2 で10分加圧します。**火を止めて**10分間蒸らします。**

④❸の鶏肉を取り出して冷まし、Ⓐの調味液の入ったボールに入れ、10分間浸しておきます。

⑤揚げもの用の鍋に油を熱し、❹の鶏肉をカラリと揚げます。油気をよく切って、❷のパセリとレモンを添えます。いただくときに、レモン汁をかけます。

メモ から揚げする前になべで蒸しておくと、肉と骨の身離れがよく、柔らかく、おいしく仕上がります。

酢

鶏肉料理

若鶏の水煮中華風（白切鶏（バイチエチィ））

1 加圧10分 むらし5分　**2** 加圧10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

ひな鶏骨付きもも肉…………2本
長ねぎ……………………………1本
しょうがの薄切り……………3枚
水…………………………カップ2 1/2
塩…………………………小さじ1
鶏肉のゆで汁………………120cc

Ⓐ
しょうゆ・ごま油・各大さじ2
砂糖………………………大さじ1
長ねぎのみじん切り
……………大さじ1 1/2
しょうがのみじん切り
……………大さじ1弱

きゅうり・くらげ・ピータン・各適宜

●作り方

①鶏肉は、熱湯でかたく絞ったふきんで汚れをふきとり、塩少々をすりこんでおきます。

②長ねぎは、なべの直径に合せて2～3つに切っておきます。

③なべに❶の鶏、❷の長ねぎ、しょうが、水、塩を入れふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら中火にして **1 / 2** で10分加圧し、火を止めて5分間蒸らします。（**2** は蒸らしません）

④❸の鶏肉を取り出して水に浸します。上に浮いたアクを取り除き、身をくずさないように注意して骨を取ります。30分～1時間ほど水にさらして冷まします。

⑤❹の鶏肉をよく切れる包丁でそぎ切りし、きゅうり、くらげ、ピータンなどといっしょにきれいに皿に盛りつけます。

⑥❸のゆで汁の脂肪をすくい取って除き、一度こしてからⒶと混ぜ合わせます。いただく直前にかけるか別の小鉢に入れて食卓に出します。

鶏肉料理

若鶏と野菜の蒸し煮

1 加圧10＋15分　**2** 加圧10＋10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（４人分）

鶏骨付きもも肉…………４本	玉ねぎ…………………………$\frac{1}{2}$個
バター…………………大さじ４	にんにく（小）…………………２片
塩…………………小さじ１$\frac{1}{2}$	ピーマン………………………８個
こしょう…………………少々	サラダ油……………大さじ３
白ワイン……………カップ$\frac{1}{2}$	塩………………………小さじ１$\frac{1}{2}$
トマト（中）…………………５個	こしょう………………………少々

●作り方

①トマトは湯むきして、荒くざく切りにし、種を取ります。玉ねぎは荒みじん切り、にんにくは皮をむき、みじん切りにします。ピーマンは２つ割にして種をとってから、１㌢角に切ります。

②なべを熱してサラダ油を入れ、まず❶の玉ねぎを炒め、トマト、ピーマン、にんにくの順に炒め、塩、こしょうを振ってふたをします。おもりから蒸気が出たら **1** で10分加圧/ **2** で10分加圧し、すぐに蒸気を抜きます。

③❷の野菜を普通の鍋に移して、中火の弱火で15分間煮つめ、さらに５分間、焦げないように木じゃくしで混ぜながら煮つめます。

④鶏肉は２つに切り離し、フライパンにバターを溶かして鶏肉の皮の方から焼き、全体にきつね色の焦げめをつけます。塩、こしょうを振って味つけし、皿に取ります。

⑤❹のフライパンに白ワインを入れて、焦げを溶かします。

⑥❷のなべを水洗いして水気をふき取り、❺の白ワインを入れて❹の鶏肉の皮を上にして並べ入れます。ふたをして火にかけ、おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1** で15分加圧/ **2** で10分加圧し、すぐに蒸気を抜いてふたを取り、鶏肉を深皿に取って煮汁をかけておきます。

⑦深めの皿に❻の鶏を入れ、❸の野菜を回りに敷き詰めます。

里いもと鶏手羽先のうま煮

1 加圧3分 むらし10分　**2** 加圧3分 むらし10分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

里いも	500g	砂糖・酒	各大さじ2
鶏手羽先	8本	しょうゆ	大さじ4
サラダ油	大さじ1	水	カップ1
しょうがの絞り汁	少々		

●作り方

①里いもは、たてにすじ目がつくようにして皮をむき、乾いたふきんでぬめりを取ります。

②鶏手羽先は、両端を少し切り落とします。

③なべにサラダ油を熱し、❷の鶏肉を入れてよく炒め、しょうがの絞り汁をふりかけます。

④❸に❶の里いも、砂糖、酒、しょうゆ、水を加えて火にかけ、おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 / 2 で3分加圧し**、火を止め、そのまま**10分間蒸らします**。

⑤❹のふたをとり、ときどき静かに鍋返しをしながら、汁気がなくなるまで煮つめます。

ひき肉料理

ひき肉の卵巻き中華風

	1	2
	加圧15分	加圧12分
	むらし10分	むらし10分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

豚または鶏ひき肉…………400g
長ねぎ（中）……………………1本
ゆでたけのこ…………………50g
グリンピース（缶詰）（小）……$\frac{1}{2}$缶

Ⓐ
- 卵……………………………2個
- 片栗粉・水………各小さじ1
- 塩……………………小さじ$\frac{1}{6}$

溶き卵……………………$\frac{1}{2}$個分

Ⓑ
- 日本酒………………大さじ1
- 片栗粉・水………各大さじ1
- 生パン粉……………カップ$\frac{1}{2}$

Ⓒ
- しょうがの絞り汁…小さじ1
- 塩……………………小さじ$\frac{3}{4}$
- しょうゆ・ごま油・各大さじ1

のり用の水溶き片栗粉………少々
からしじょうゆ………………適宜

●作り方

①Ⓐの材料をボールに入れて混ぜ合わせ、角型の卵焼き器（12ﾁﾝ×18ﾁﾝぐらい）で、薄焼き卵を4枚焼きます。

②長ねぎ、ゆでたけのこは、みじん切りにしておきます。

③ボールにⒷの材料を入れて混ぜ合わせ、ひき肉、❷の長ねぎ、ゆでたけのこを加え、Ⓒの材料も入れて、ねばりが出るまで混ぜます。

④❸に、グリンピースを散らすように入れ、軽く混ぜ合わせます。

⑤巻きすの上に❶の薄焼き卵を、たてに2枚並べ、たての長さが30ﾁﾝ以上になるように2枚を水溶き片栗粉でつなぎ合わせます。

⑥❹のひき肉の$\frac{1}{2}$量を、卵の上にのせ、1ﾁﾝ厚さになるようにのばします。のり巻きの要領で手前からグルグル巻いて、巻き止まりを水溶き片栗粉で止めます。直径約6ﾁﾝの卵巻きになります。

⑦なべにお湯カップ3を入れ、中かごを入れてその上に皿をのせ、❻の卵巻き2本を並べて入れます。ふたをしておもりから蒸気が出たら中火で **1 で15分加圧／ 2 で12分加圧し**、火を止めて**10分間蒸らします。**

⑧そのまま冷まし、冷めてから薄く切り分けると、うず巻状の線がきれいにでます。好みで、からしじょうゆでいただきます。

ひき肉料理

ミートロール

1	2
加圧10分	加圧8分
自然冷却	自然冷却

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

詰めもの
- ポークソーセージ………80g
- 玉ねぎ(中)………………½個
- 生しいたけ……………50g
- バター……………大さじ1
- パン粉……………大さじ3
- 溶き卵……………½個分
- 塩・こしょう………各少々
- パセリのみじん切り・小さじ2

牛もも薄切り肉…………300g

塩・こしょう・粉末ガーリック………各少々

小麦粉……………………大さじ2

サラダ油・バター……各大さじ1

ソース
- トマトジュース……カップ1
- スープ(固型スープの素を溶く)………カップ½
- 砂糖……………………小さじ1
- 塩・こしょう…………各少々

●作り方

①まず詰めものを作ります。ポークソーセージはミンサーでひくか、みじん切りにします。

②玉ねぎと生しいたけはみじん切りにし、フライパンにバターを溶かして炒め、冷ましておきます。

③ボールに❶のソーセージ、❷の野菜とパセリのみじん切りを入れ、パン粉、溶き卵を加えてよく混ぜ、塩、こしょうを振ります。

④牛肉は広げて、塩、こしょう、ガーリックを振り、全体に小麦粉をまぶします。牛肉が小さいときは重ねてつなぎ、大きく4枚にします。

⑤❹の肉の上に❸の詰めものの¼量ずつをのせて包み込み、両端をたたんで細長く巻き、タコ糸で軽く巻いておきます。

⑥なべを熱してサラダ油とバターを入れ、❺の牛肉のロールを入れて、ころがしながら全体に色づくまで焼きます。

⑦❻にトマトジュース、スープ、砂糖、塩、こしょうを加えてふたをし、おもりから蒸気が出たら弱火にして **1 で10分加圧/ 2 で8分加圧し**、火を止めて**そのまま自然に冷まします。**

⑧肉を取り出し、1本を3〜4つに切り分けます。なべに残った煮汁はほどよく煮つめ、塩、こしょうで味を整えてソースを作ります。

⑨肉の切り口を上にして盛りつけ、ソースをかけていただきます。

ひき肉料理

肉だんごと白菜の煮込み

（紅焼獅子頭）（ホンシャオシズトウ）

1	2
加圧8分	加圧5分
むらし5分	むらし5分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（４人分）

豚ひき肉……400g	干ししいたけ……４枚
ねぎ……１本	はるさめ……50g
しょうが……1片	油……大さじ３
Ⓐ 塩……小さじ1	水（またはしいたけのもどし汁）……カップ１$\frac{1}{2}$
Ⓐ しょうゆ……大さじ1	砂糖……大さじ1
Ⓐ 酒……大さじ2	しょうゆ……大さじ４
揚げ油……適宜	
白菜……800g	

●作り方

①ボールに豚ひき肉を入れ、みじん切りにしたねぎ、しょうがを入れ、Ⓐの材料を加えます。粘りが出るまで手でよく練り合わせ、大きな１つの肉だんごを作ります。

②揚げもの用の鍋に油を熱し、❶の肉だんごを揚げます。

③白菜は葉と軸に切り分け、葉は大きめのザク切り、軸はそぎ切りにします。

④干ししいたけは水につけてもどし、石づきを取ります。小さいのはそのまま、大きめのは２つにそぎ切りします。もどし汁は取っておきます。

⑤はるさめは熱湯でもどしてざるに取り、ところどころ包丁を入れます。

⑥なべを熱して油を入れ、❸の白菜、❹のしいたけをさっと炒め、水（または❹のしいたけのもどし汁）、砂糖、しょうゆを入れ、なべの中央に❷の肉だんごをおきます。ふたをしめて火にかけ、おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 で８分加圧/ 2 で５分加圧し**、火を止めて**５分間蒸らします。**

⑦❻に❺のはるさめを加え、加圧しないで4～5分間煮てふたをとり火を止めます。

●材　料(4〜6人分)

新キャベツ……… 1個(約1.3kg)

Ⓐ
- 合びき肉……………… 250g
- 玉ねぎ(中)……………… 1個
- マッシュルーム(または生しいたけ)…………100g
- サラダ油……………大さじ2
- 卵……………………………… 1個
- コニャック(またはウイスキー)……… 大さじ2
- 塩・こしょう…………各少々

Ⓑ
- 芝えび…………………… 100g
- バター・コニャック(またはウイスキー)…… 各大さじ1
- 塩・こしょう…………各少々

ソース
- 生クリーム……………… 100cc
- トマトピューレ・煮汁・各50cc
- コーンスターチ・塩こしょう…………各少々

ひき肉料理

キャベツとひき肉の重ね蒸し

1	2
加圧5＋10分 むらし10分	加圧5＋10分 むらし10分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●作り方

①キャベツは中央から芯をくり抜き、葉を外側に広げるようにして、芯をそっと取り除きます。

②なべに水１カップを入れ、中かごを入れて、❶のキャベツの穴の部分を下にしてのせふたをします。火にかけ、おもりから蒸気が出たら中火にして **1／2 で５分加圧し**、ふたを取って冷まします。冷めたら葉を静かにはがします。

③Ⓐのうちの玉ねぎとマッシュルームはみじん切りにして、サラダ油で炒め、冷めてから残りの材料を加えてよく混ぜ合せて２つに分けておきます。

④スポンジケーキの型に❷のキャベツの外葉を３枚敷き、❸の½量をのせ、平たくのばして詰めます。その上にまたキャベツの葉を２～３枚のせ、ひき肉の残りの½量、キャベツの順に重ねて、キッチリ詰めます。

⑤なべに水２カップを入れ、中かごを入れて❹をのせ、ふたをして火にかけます。おもりから蒸気が出たら中火にして **1／2 で10分加圧し**、火を止めてそのまま**10分間蒸らします。**なべから取り出してから５分ほど冷まし、煮汁をボールに取っておきます。

⑥芝えびは背わたを取り、殻をむいて水洗いします。バターで炒めてコニャックをかけ、火をつけてアルコール分を飛ばしてから塩、こしょうで味を整えます。

⑦生クリーム、トマトピューレ、❺の煮汁を合せて、塩、こしょうで味を整え、好みでコーンスターチでとろみをつけ、ソースを作ります。

⑧❺の重ね蒸しを型から取って皿に盛り、❼のソースをかけ、❻のえびを飾ります。

メモ ケーキ型がないときは、直径20㌢ほどの丸いボールでも作れます。芝えびはなければ省略してもかまいません。

ひき肉料理

かぼちゃの肉詰め蒸し

1 加圧10分 むらし10分　**2** 加圧10分 むらし5分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（４人分）

	かぼちゃ（中）	１個	だし（あん）	カップ１½
	合びき肉	300ｇ	しょうゆ（あん）	大さじ３
Ⓐ	卵（小）	１個	みりん（あん）	大さじ４
Ⓐ	しょうがの絞り汁	小さじ２	塩（あん）	小さじ¼
Ⓐ	塩	小さじ½	片栗粉（あん）	大さじ⅔
Ⓐ	みりん・しょうゆ	各大さじ２	水（あん）	大さじ１½

●作り方

①かぼちゃはヘタの部分に包丁の先を入れて大きめの穴をあけ、種とワタをスプーンできれいに取り出します。

②合びき肉は½量を鍋に入れ、はしを４～５本使ってパラパラになるまで炒りつけます。荒熱がとれてから残りの½量の合びき肉と、Ⓐの材料を加えて混ぜます。

③❶のかぼちゃの穴に❷を詰め、ガーゼで包みます。

④なべにカップ２の水を入れ、中かごを入れて❸のかぼちゃをのせ、ふたをして、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら中火にして、**1** / **2** で10分加圧し、火を止めて **1** で10分蒸らし/ **2** で５分蒸らします。

⑤あんの材料を片栗粉だけ残して小鍋に入れ、ひと煮たちしたら水溶き片栗粉で、とろみをつけます。

⑥❹のかぼちゃを６～８つ割にして器に盛り、❺のあんをかけます。

肉だんごのもち米蒸し

	1	2
	加圧3～4分	加圧3分
	むらし4分	むらし4分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

もち米……………………カップ$\frac{1}{2}$
食紅……………………………少々
長ねぎ…………………………$\frac{1}{2}$本
豚ひき肉………………………300g

Ⓐ
- しょうがの絞り汁………少々
- 卵……………………………$\frac{1}{2}$個
- 片栗粉…………………大さじ4
- 塩・酒……………各小さじ1
- 砂糖・しょうゆ…… 各小さじ2

からしじょうゆ・酢じょうゆ・各適宜

●作り方

①もち米は洗って、2時間以上水にひたしておきます。

②長ねぎはみじん切りにします。

③豚ひき肉をボールに入れ、❷の長ねぎと、Ⓐの材料を加え、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせます。

④❸の肉で16個のだんごを作ります。

⑤❶のもち米の水気をきって、$\frac{1}{2}$量はそのまま白く、あとの$\frac{1}{2}$量は水で溶いた食紅でピンクに着色します。紅白のもち米をそれぞれ平らな皿かバットに広げ、❹の肉だんごを少しおさえ気味にころがしてムラなくもち米をまぶしつけます。

⑥なべに水カップ1を入れ、中かごを入れてふきんをのせ、その上に❺の肉だんごを並べてふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら弱火にして、**1で3～4分加圧/ 2で3分加圧します。** 火を止めて、そのまま**4分間蒸らします。**好みで、からしじょうゆか、酢じょうゆでいただきます。

魚料理

大根とぶりのあら煮

1 加圧8分 むらし10分　**2** 加圧8分 むらし10分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

大根	600g($\frac{2}{3}$本)	水	カップ2
ぶりのあら	400g	みりん・砂糖	各大さじ2
根しょうが	20g	しょうゆ	カップ$\frac{1}{3}$

●作り方

①大根は皮をむき、2㌢厚さの輪切りにして、裏に十文字のかくし包丁を入れておきます。

②ぶりのあらは大きめのぶつ切りにしてざるに並べ、たっぷりの熱湯をかけて水洗いし、臭みを取ります。

③根しょうがは皮つきのまま、せん切りにしておきます。

④なべに❶の大根と❷のあらを入れて❸のしょうがを散らし、水カップ2を加えます。ふたをあけて煮て、沸騰したら上に浮いてくるアクをすくい取り、みりん、砂糖、しょうゆ(大さじ1を残しておきます)を加え、ふたをして加圧します。おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 / 2 で8分加圧し**、火を止め、そのまま**10分間蒸らします。**

⑤❹のふたをとり、身くずれしないよう静かに鍋返しをして、全体に味を含ませながら煮汁を煮つめます。おろしぎわに、❹の残しておいたしょうゆ大さじ1を入れ、ひと煮たちさせて火を止めます。

メモ 大根の代りにかぶを使ってもおいしくできます。また、ぶりの代りに鯛のあらを使い、ごぼうといっしょに炊き合わせても、よい味が出ます。

石狩鍋

1 加圧15分 むらし3分　**2** 加圧12分 むらし3分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

鮭の切り身（生または薄塩のもの）	8切れ	こんにゃく	1枚
鮭のアラ	適宜	イクラ	少々
白菜	$\frac{1}{2}$株	昆布だし汁	カップ4
長ねぎ	2本	みそ	60g
大根（中）	$\frac{1}{6}$本	酒かす（または酒）	50g
豆腐	1丁	砂糖	大さじ1
		塩	少々

●作り方

①鮭は切り身もアラも、食べやすい大きさに切り、ざるにとって熱湯をかけ、水洗いします。特にアラは、ていねいに洗います。

②白菜はさっとゆで、巻きすで巻き込んで水気を絞り、食べやすい長さに切っておきます。

③長ねぎは5㌢長さに切ります。大根は皮をむいて薄い輪切りか半月切りにします。豆腐は3㌢角に切ります。こんにゃくはさっと湯がいてスプーンですくい取り、ちぎりこんにゃくにします。

④みそと酒かすは、それぞれ2等分しておきます。

⑤なべに❶の鮭とアラ、昆布だし汁、❹のみそと酒かすの$\frac{1}{2}$量を入れてふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら弱火にして、**1 で15分加圧/ 2 で12分加圧します。**火を止めて**3分間蒸らします。**

⑥❺のふたを取って❷の白菜、❸の豆腐以外の材料を入れ、再びふたをしめて強火にかけます。おもりから蒸気が出たらすぐに火を止めます。

⑦❻のふたを取って❹の残りのみそと酒かすを入れ、砂糖、塩と❷の白菜、❸の豆腐も入れてしばらく煮ます。

⑧いただくときに、イクラを散らします。

魚介料理

ブイヤベース

1	2
加圧2〜3分 むらし10分	加圧2分 むらし10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（４人分）

めばる（またはほうぼう）……１尾
生だら……………………２切れ
車えび（または大正えび）……４尾
はまぐり（大）…………………４個
ムール貝（またはあさり）……８個
玉ねぎ……………………………１個
トマト……………………………２個
にんにく…………………………１片
サラダ油またはオリーブ油
……………………………大さじ２
パセリ……………………………１本
白ワイン…………………カップ $\frac{1}{2}$
スープ（えびの殻の煮出し汁）
……………………………カップ２
サフラン…………………………10本
塩・こしょう・化学調味料…各少々
ローリエ…………………………１枚

●作り方

①魚はうろこ、内臓、えらをとり、水洗いしてブツ切りにし、塩、こしょうします。

②貝は塩水につけ、砂出しをしておきます。

③えびはヒゲをとり、頭と尾を残して殻をむき、背わたを抜いて水洗いします。普通の鍋に水２ $\frac{1}{2}$ カップを加えて火にかけ、10分間ほど煮出します。この煮出し汁はスープに使います。

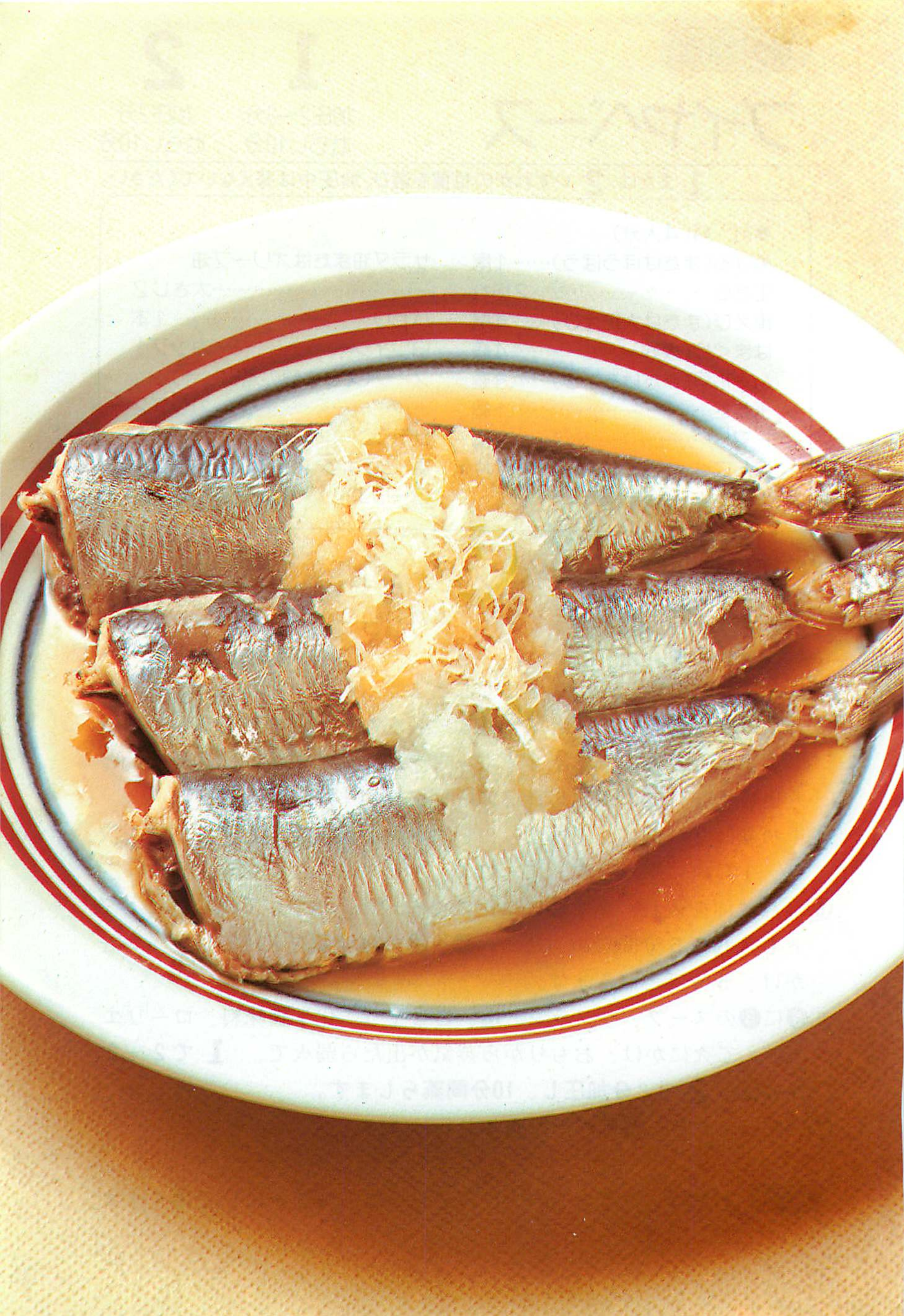
④玉ねぎは２つ割にして薄切りにし、トマトは皮を湯むきして種を取り、1cm角に切ります。にんにく、パセリはみじん切りにします。

⑤なべに油を入れ、まず❹のにんにくを炒め、つづいて玉ねぎとトマトも入れて５分間炒め、ここへ❶〜❸の魚介類を入れて白ワインをかけ、５分ほどおきます。

⑥❺に❸のスープ、サフラン、塩、こしょう、化学調味料、ローリエを加えて火にかけ、おもりから蒸気が出たら弱火で、**1** **で２〜３分加圧／ 2 で２分加圧し、10分間蒸らします。**

⑦いただくとき、❹のパセリをふりかけます。

メモ　あれば、フランスパンをガーリックトーストにして添えます。



魚料理

いわしの酒蒸し

	1	2
	加圧12〜13分 むらし10分	加圧10分 むらし5分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

いわし（1尾60gぐらいのもの）……12尾
塩……少々
大根・ねぎ……各10センチ
昆布……30センチ
酒……大さじ4
しょうがの絞り汁……少々
かけ汁
- 酢・しょうゆ……各大さじ3
- 蒸し汁……大さじ4

●作り方

①いわしはうろこを落とし、頭とワタを取って水洗いし、ざるに並べてうす塩をしておきます。

②大根はおろし、ねぎは小口切りにして水にさらして水気をきります。

③深みのある大きめの皿に昆布を敷き、❶のいわしを重ならないように並べ、酒としょうがの絞り汁をかけます。

④なべに湯を2カップほど沸かして中かごを入れ、❸の魚を並べた皿をのせ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 で12〜13分加圧／ 2 で10分加圧し、**火を止めて **1 で10分蒸らし／ 2 で5分間蒸らします。**

⑤ボールに、酢、しょうゆ、❹の皿にたまった蒸し汁を混ぜ合わせ、かけ汁を作ります。

⑥❹のいわしを盛り皿に並べ、上に❷の大根おろしとさらしねぎをのせ、❺のかけ汁をたっぷりかけます。

メモ 小さめのなべの場合には、2度に分けて蒸します。昆布は同様の料理では2回ぐらいは使えます。もちろん昆布もおいしくいただけます。

魚料理

塩鮭と豆腐の煮込み

1 加圧10分　**2** 加圧10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

塩鮭の頭・あらなど	½尾分	パセリ	少々
豆腐(もめんごし)	2丁	だし汁	カップ3
干ししいたけ	4枚	酒	大さじ1
長ねぎ	2本	しょうゆ・ごま油	各小さじ1
しょうが	1片	水溶き片栗粉	適宜

●作り方

①塩鮭は一口大に切って熱湯でさっと湯がき、ていねいに水洗いしてざるに上げておきます。

②豆腐は1丁を角8つ切りにします。干ししいたけは水でもどしてそぎ切りにし、長ねぎは斜め切り、しょうがは皮つきのまま薄切りにします。

③なべにだし汁、❶の塩鮭、❷の干ししいたけとしょうがを入れ、ふたをして中火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1** / **2** で10分加圧します。

④なべのふたを取り、❷の豆腐と長ねぎを入れ、ふたを取ったまま中火にかけ、3分間煮込みます。

⑤❹に酒、しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油をふります。いただくときにパセリのみじん切りを散らします。

小だいの包み蒸し

1 加圧8分　**2** 加圧8分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

小だい	4尾	練りウニ	大さじ2
卵	4個	水	カップ1
塩・こしょう・酒	各少々	レモン（輪切り）	4切れ

●作り方

①小だいはうろこと内臓をとり、濃いめの塩水で洗って水気を切り、背開きにして骨を取ります。

②卵は割りほぐし、塩、こしょう、酒を振って炒り卵を作ります。

③❶の小だいの中に練りウニを塗り、❷の卵を冷ましてから詰め、アルミ箔で1尾ずつ包みます。

④なべに水カップ1を入れ、中かごを入れて❸の小だいをのせ、ふたをして火にかけます。おもりから蒸気が出たら弱火にして **1／2で8分加圧し**、すぐに蒸気を抜きます。

⑤いただくときに、レモンを添えます。

魚料理

たこの柔らか煮

1	2
加圧10分 自然冷却	加圧7分 自然冷却

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材料(4人分)
生たこ……………………………1匹
水…………………………カップ2
うすくちしょうゆ……大さじ2〜3
みりん………………大さじ1〜2
酒……………………………大さじ2

●作り方

①生たこは、水洗いをして、頭と足を切り分け、深めのボールに入れ塩水でさっと洗います。

②なべの中に水、しょうゆ、みりん、酒を入れ、①のたこを入れます。

③ふたをして強火にかけ、おもりから蒸気が出たら弱火にし、**1** で**10分/ 2 で7分加圧し**、火を止めてそのまま自然に冷まします。

④カラシをつけるとよりおいしくいただけます。

魚料理

あじの梅干し煮

1 加圧12分 むらし10分

2 加圧10分 むらし5分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4～6人分)

あじ(1尾100gぐらいのもの)……4～6尾
ごぼう……1本
サラダ油……少々
しょうがの薄切り……4～5枚
梅干し……大2個
Ⓐ
- 水……カップ$\frac{3}{4}$
- しょうゆ・酒……各大さじ5
- 砂糖……小さじ1$\frac{1}{2}$

●作り方

①あじはぜいご、えら、内臓を取って水洗いします。

②ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、斜め薄切りにして水にさらしてアクを抜きます。

③ごぼうをザルにとって水をきり、フライパンにサラダ油を熱して、サッと炒めておきます。

④梅干しは種を取り、果肉を細かくちぎっておきます。

⑤Ⓐの材料をなべに入れてひと煮たちさせ、❸のごぼうを敷いた上に❶のあじを並べ、❹の梅ぼしとしょうがの薄切りをなべ肌につかないように散らします。

⑥❺をふたをして火にかけ、おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 で12分加圧/ 2 で10分加圧し、**火を止め、 **1 で10分蒸らし/ 2 で5分蒸らします。**

⑦なべのふたを取り、身くずれしないように煮汁をしゃもじですくい取り、からませながら煮つめます。

メモ いわしやさんまでも同様に作れます。ごぼうを敷く代りに、中かごを入れて、倍量の煮汁を入れて煮てもかまいません。

さばのおろし煮

1 加圧7分　**2** 加圧5分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

さば(中)……………………2尾
大根……………………200g
Ⓐ
しょうゆ…………大さじ6
水……………………大さじ4
砂糖…………………大さじ1
酒……………………大さじ2

付け合せ(大根の酢のもの)
大根……………………150g
Ⓑ
酢……………………大さじ3
しょうゆ…………大さじ1
けずりぶし………………適宜

●作り方

①さばは頭を落とし、腹ワタを出して2枚におろし、片身を2切れずつにそぎ切りします。

②大根200gは、粗めのおろし金ですりおろし、水気を軽くきっておきます。また、大根150gは、付け合せの酢のものに使うので、薄く短冊切りにしておきます。

③なべに❶のさばとⒶの材料を一度に入れ、ふたをして強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1 で7分加圧/ 2 で5分加圧します。**

④なべのふたを取って❷の大根おろしを加え、ふたをしないで中火にかけ、ひと煮たちさせて火を止めます。

⑤❷の短冊切りの大根を等分に小鉢に盛り、いただく直前にⒷの酢じょうゆをかけ、けずりぶしをのせます。

メモ さばは〝生き腐れ〟といわれるほど、いたみやすい魚です。目が澄んで、腹の模様もつやがあり、鮮やかなものを選びましょう。魚を煮つけるときの味つけは、新鮮なものほど砂糖の分量を控え、鮮度の落ちたものには甘味を濃くするようにします。

野菜料理

吹き寄せ

1	2
加圧3分 むらし7〜8分	加圧3分 むらし5分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

鶏肉	300g	しょうゆ・酒(下味用)	各大さじ1
にんじん・れんこん	各200g	サラダ油	大さじ3
ゆでたけのこ	100g	だし汁	カップ1
ごぼう	½本	砂糖	大さじ2
干ししいたけ	5枚	しょうゆ	大さじ5
こんにゃく	1枚	みりん	大さじ1
きぬさや	50g		

●作り方

①にんじんとれんこんは花型に切り、れんこんは酢水につけてアク抜きします。

②ゆでたけのことごぼうは乱切りにし、ごぼうは水につけてアク抜きします。

③干ししいたけは水につけてもどし、石づきを取って亀甲型に切ります。

④鶏肉はしょうゆと酒をふりかけて、下味をつけておきます。

⑤こんにゃくは手綱にして、さっと湯がいておきます。

⑥きぬさやは筋を取り、塩を入れたお湯で、さっとゆでて水にさらし、ざるにあげておきます。

⑦なべを熱してサラダ油を入れ、まず❹の鶏肉を炒め、色が変ったら、❶〜❸、❺の材料を入れて軽く炒め合せ、だし汁、砂糖、しょうゆを加えて火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 で3分加圧/ 2 で3分加圧し**、火を止めて **1 で7〜8分蒸らし/ 2 で5分蒸らします。**

⑧❼のふたを取ってみりんを加え、鍋返しをして煮汁をからめながら、しばらく弱火で煮ます。最後に❻のきぬさやを散らします。

筑前煮

1	2
加圧5分 むらし10分	加圧5分 むらし10分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（４人分）

鶏骨付き肉	300ｇ	サラダ油	大さじ３
れんこん（１節）	200ｇ	Ⓐ だし汁	カップ１$\frac{1}{2}$
ごぼう・にんじん	各１本	Ⓐ 砂糖	大さじ２
こんにゃく	２枚	Ⓐ しょう油	大さじ５
いんげん	30ｇ		

●作り方

①れんこんは２㌢角の乱切り、ごぼうは皮をこそげ取って小さい乱切りにし、それぞれ酢につけてアク抜きしてから水をきります。にんじんも乱切りにします。

②こんにゃくはスプーンですくってちぎり、から炒りしておきます。

③いんげんは色よくゆで、食べやすい大きさに切っておきます。

④なべにサラダ油を入れ、鶏肉と❶、❷の野菜とこんにゃくを入れて炒め、Ⓐの材料を加えて中火にかけます。おもりから蒸気が出たら **1 / 2 で５分加圧し、**火を止めて**10分間蒸らします。**

⑤❹のふたをとり、煮汁をからませながら強火で煮つめ、最後に❸のいんげんをちらします。

メモ　たけのこや干ししいたけを加えると、よりおいしくなります。

野菜料理

肉じゃが

1	2
加圧3〜4分 むらし5分	加圧3分 むらし5分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

豚三枚肉	200g	だし汁	カップ$\frac{3}{4}$
じゃがいも	500g	砂糖・しょうゆ	各大さじ3
玉ねぎ	1個	酒	大さじ2
サラダ油	大さじ1	みりん	大さじ1〜2

●作り方

①豚三枚肉は食べやすい大きさに切っておきます。

②じゃがいもは皮をむき、大きめの乱切りにして水にさらし、アクを抜きます。玉ねぎは6つ割にしておきます。

③なべを熱してサラダ油を入れ、❶の豚肉を色が変るまで炒めます。そこへ水気を切った❷のじゃがいもと、玉ねぎを加え、全体に油が回るよう、木しゃもじで炒め合せ、だし汁、砂糖、しょうゆ、酒を加えます。 ふたをして強火にかけ、おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1 で3〜4分加圧/ 2 で3分加圧し**、火を止めて、**5分間蒸らします。**

④なべのふたを取り、味をみて、みりんを加えてひと煮します。

メモ 豚三枚肉の代りに牛こまぎれ肉でもかまいません。油揚げやさつま揚げでもおいしく作れます。新じゃがは火の通りが速いので、加圧時間を短くします。

野菜とベーコンのスープ

1 加圧15分　**2** 加圧12分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

長ねぎ	1本	ベーコン（厚切り）	50g
にんじん	$\frac{1}{2}$本	バター	大さじ4
かぶ	2個	水	カップ6
キャベツ（内側の葉）	5枚	塩	小さじ2
じゃがいも（中）	1個		

●作り方

①長ねぎは5㌢長さに切ります。にんじん、かぶは皮をむき、キャベツは芯をとって、それぞれ5㍉幅、5㌢長さの短冊切りにします。

②じゃがいもは皮をむき、1.5㌢の角切りにして水にさらしてアク抜きします。

③ベーコンは鍋に入れ、かぶる程度の水を加えて火にかけ、沸騰したらすぐ湯をすてます。

④なべにバターを溶かし、❶の野菜を入れて中火で5分間、色をつけないように炒めます。ふたをして加圧しないで弱火で5分間蒸し煮にし、水、❷のじゃがいも、❸のベーコン、塩を加えて再びふたをして強火にかけ、おもりから蒸気が出たら火を弱め **1 で15分加圧/2 で12分加圧します。**

⑤❹が煮えたらすぐに蒸気を抜いてふたを取り、ベーコンを取り出して細かく切って鍋にもどし、温めてからいただきます。

メモ あればフランスパンをトーストして、おろしチーズを添えます。

おでん

	1	2
	加圧3＋2分 むらし5分	加圧3＋2分 むらし5分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（４人分）

大根	500g	はんぺん	２枚
こんにゃく	１枚	Ⓐ だし汁	カップ６
里いも	８個	Ⓐ 砂糖・みりん	各大さじ２
さつま揚げ	４枚	Ⓐ しょうゆ（うすくち）	カップ$\frac{1}{2}$
ごぼう巻き	４本	Ⓐ 塩	少々
揚げボール	８個	練りがらし	適宜

●作り方

①大根は皮をむき、3㌢厚さの輪切りにして、面取りします。

②こんにゃくはさっとゆで、厚みに包丁を入れて2枚にし、それぞれを4つの三角形に切り分けます。

③里いもは皮をむき、ふきんでぬめりをとります。

④さつま揚げ、ごぼう巻き、揚げボールはざるに取り、熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切ります。はんぺんは三角形に切ります。

⑤なべに❶～❸の材料を入れ、ひたひたの水を加えてふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 / 2 で3分加圧します。**

⑥圧力を抜いてふたをあけ、ゆで汁を捨て、Ⓐの調味料を入れ、❹の材料も加えて再びふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1 / 2 で2分加圧します。**火を止めて**5分間蒸らします。**

⑦❻のふたを取ったまま、弱火で2～3分間煮込みます。

⑧いただくときに、練りがらしをつけます。

メモ 昆布を使うときは、だし昆布ではなく、煮もの用の昆布を選びます。あらかじめなべに水と昆布を入れて5分ほど加熱して柔らかくし、煮汁をだし汁として使います。

野菜料理

玉ねぎのひき肉詰め

1	2
加圧4分 むらし4分	加圧4分 むらし4分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

玉ねぎ(小)……………………8個
合びき肉……………………200g
Ⓐ
パン粉……………大さじ3
片栗粉……………大さじ1
塩……………………小さじ$\frac{1}{2}$
こしょう……………………少々

Ⓑ
固型スープの素…………1個
水……………………カップ2
塩・こしょう…………各少々

パセリのみじん切り………適宜

●作り方

①玉ねぎは皮をむき、上から$\frac{1}{3}$を切り落とし、中心から$\frac{1}{3}$程度をスプーンですくい取るようにして、穴をあけます。

②❶のすくい取った玉ねぎは、みじん切りにします。

③ボールに合びき肉とⒶの材料を入れ、❷の玉ねぎも加えて、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせます。

④❶の玉ねぎの穴に❸の肉を詰めます。

⑤なべに❹の玉ねぎを並べ入れ、Ⓑの材料を全部入れてふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1/2 で4分加圧します。**火を止めて**4分間蒸らし、**圧力を抜いてふたをあけます。

⑥❺の玉ねぎを器に盛りつけてから、パセリのみじん切りを散らします。

ふかしじゃがいも

加圧中は、圧力調整おもりの位置を替えないでください。

●材　料(4人分)
じゃがいも(中)……………………4個
湯…………………………………カップ2 $\frac{1}{2}$

●作り方

①じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま、中かごに入れます。

②なべの中に、湯2 $\frac{1}{2}$ カップを注ぎ、❶のじゃがいもを置きます。火にかけおもりから蒸気が出たら中火にして **1** で20分加圧/ **2** で12分加圧し、火を止めて **1** で5分蒸らします。
(**2** は蒸らしません)

野菜料理

じゃがいものサラダ

1	2
加圧20分 むらし5分	加圧12分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

じゃがいも	5個(850g)
にんじん	1本(200g)
玉ねぎ	½個
塩	小さじ½
セロリ	1本
きゅうり	1½本
サラミソーセージ	100g
サラダ菜	½株
ゆで卵	2個

ドレッシング

ジャーマン・マスタード	小さじ山1〜2杯
酢・サラダ油	各大さじ3
オリーブ油（なければサラダ油）	大さじ3
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1½
こしょう	少々

●作り方

①じゃがいも、にんじんは外皮をよく洗います。なべに水2カップを入れ、中かごを入れて、野菜を皮ごと蒸します。はじめ強火にかけ、おもりから蒸気が出たら中火にして、 **1 で20分加圧/ 2 で12分加圧し**、火を止めて **1 で5分蒸らします。（ 2 は蒸らしません）**

②ふたを取り、野菜に竹串を刺してみて、中まで火が通っているかどうか確かめて皿に取り、20分間冷まします。

③玉ねぎは2つ割にしてせん切りにし、塩を振ります。少ししんなりしたらふきんに包み、流水にあてて、さらし玉ねぎを作ります。

④セロリは筋を取り、縦2〜3つ割にして、5㍉幅に切り、きゅうり、サラミは小口切りにします。サラダ菜は1枚ずつはがします。

⑤ゆで卵は好みの形に切ります。

⑥ボールにマスタードを入れて酢で溶き、ドレッシング用の他の材料を加えて泡立て器でよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。ドレッシングの大さじ2杯分を❸の玉ねぎにかけておきます。

⑦❷の生温かいじゃがいもとにんじんの皮をむき、それぞれ1㌢角ぐらいに切って、❻のドレッシングであえます。❹の材料と❻の玉ねぎも散らし入れて混ぜ合わせ、器に盛ってから❺のゆで卵を飾ります。

野菜料理

たけのこの土佐煮

1 加圧15＋5分 むらし10分　**2** 加圧15＋5分 むらし10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（４人分）

たけのこ（生）……… １本（800ｇ）
米ぬか……………………カップ１
赤とうがらし………………1〜2本
水………………………約カップ10

Ⓐ
だし汁……………カップ$\frac{1}{2}$
しょうゆ…………大さじ３
砂糖・みりん……各大さじ２

けずりぶし……………カップ１
木の芽…………………………少々

●作り方

①たけのこは皮付きのままよく洗い、先端を斜めに切り落とし、皮めにたての切り込みを入れます。（先の方ほど深くします）

②なべに❶のたけのこ、米ぬか、赤とうがらしを入れ、たけのこが充分に浸るほどの水（約10カップ）を加え、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、 **1 / 2 で15分加圧します。**

③火を止めて、完全に冷めるまでふたをしたままおき、冷めきってからたけのこを取り出します。

④たけのこの皮をむき、2〜3時間水にさらしてアク抜きします。

⑤たけのこの太い部分は１㌢厚さの輪切りにし、大きいものはさらに半分に切ります。先端の方は4〜6つになるように、くし型に切り分けます。

⑥❸のゆで汁を捨ててなべを洗い、Ⓐの調味料を入れ、❺のたけのこを加えてふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 / 2 で５分加圧し**、火を止めて**10分間蒸らします。**

⑦なべの圧力を抜いてからふたを取って中火にかけ、鍋返しをしながら煮汁が$\frac{1}{2}$になるまで煮つめ、最後にけずりぶしを入れてはしでひと混ぜして火を止めます。

⑧たけのこを器に盛り、あれば木の芽を添えます。

メモ たけのこをゆでるとき、米ぬかがなければ、濃いめの米のとぎ汁を使ってもかまいません。

野菜料理

長ねぎのサラダ

1 加圧6〜7分　**2** 加圧5分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

長ねぎ……………………………8本
水……………………………カップ5
塩……………………………小さじ3
ピーマン・サラダ菜・チェリー・
レモン…………………………各適宜
マヨネーズまたは
　サラダドレッシング……各適宜

●作り方

①長ねぎは根の部分と緑の葉の部分を切り落とし、水洗いして、1本を3等分(10〜13㌢の筒切り)にして切ります。

②❶の長ねぎの2本分が1束になるようにして、タコ糸でくくります。

③なべに水と塩を入れて沸騰させ、❷のねぎの束を入れてふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱め **1** で6〜7分加圧/ **2** で5分加圧します。

④すぐに圧力を抜いてふたを取り、ねぎの束を取り出して水気をきり、糸をとります。

⑤器にサラダ菜を敷き、ピーマンの輪切り、レモンのくし形切り、チェリーなどといっしょに❹のねぎを色どりよく盛り合わせます。

⑥好みでマヨネーズ、ドレッシングなどをかけ、まだ温かみが残るぐらいのときにいただきます。

メモ サラダドレッシングの作り方

酢大さじ3、塩小さじ1、こしょう少々をボールに入れて泡立て器でよく混ぜ合わせ、サラダ油大さじ6を少しずつ加えて、さらによく混ぜ合わせます。

長ねぎのサラダは、ホワイトソースでいただいてもおいしいものです。

米料理

しめじご飯

1	2
加圧5分 むらし13分	加圧3分 むらし10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

米	カップ3
水	カップ2$\frac{2}{3}$
にんじん	50g
油揚げ	1枚
Ⓐ 日本酒	大さじ2
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 塩	小さじ$\frac{1}{2}$
鶏手羽肉	100g
しめじ	1パック
しょうゆ・みりん	各大さじ2
みつ葉	$\frac{1}{2}$束

●作り方

①米はといで、ざるに上げ、水きりしておきます。

②にんじんはたてに薄切りにしてから、1.5㌢長さのせん切りにします。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦2つ割にしてから3㍉幅に切ります。

③なべに❶の米と水カップ2$\frac{2}{3}$、❷のにんじんと油揚げを入れ、Ⓐの調味料も入れて全体を軽く混ぜ合わせ、ふたをして強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 で5分加圧/ 2 で3分加圧します。** 火を止めて蒸気を抜き圧力を下げ、ふたをしたままで **1 で13分蒸らし/ 2 で10分間蒸らします。**

④米を炊いている間に、鶏肉としめじを調理します。まず、鶏肉は細かくそぎ切りにし、しめじは、石づきを少し切ってから小房に分けます。小鍋にしょうゆ、みりん、鶏肉を入れてサッと煮たたせ、しめじを加えます。煮たったら火を止め、混ぜ合わせて煮汁をからませます。

⑤❸のご飯の上に❹の鶏肉としめじを散らすようにのせ、煮汁もまんべんなくかけてふたをし、加圧しないで弱火で3分間炊き、火を止めて5分間蒸らします。

⑥❺のふたを取り、飾り用のしめじを少し皿に取り、みつ葉を2㌢長さに刻んで、ご飯に混ぜます。器に盛ってから、飾り用のしめじをのせます。

蒸しおこわ

1	2
加圧15＋5分 むらし10分	加圧15＋3分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）
ささげ……………………カップ$\frac{1}{2}$　もち米……………………カップ4

●作り方

①ささげは洗ってなべに入れ、水カップ3を加えてふたをし、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1 で5分加圧/ 2 で3分加圧し**、火を止めて **1 で10分蒸らします。(2 は蒸らしません)**（固めにゆで上がります）

②もち米はといで水気を切り、冷ました❶のゆで汁に浸して5〜6時間おき、ざるに上げて30分間水きりします。（ゆで汁が足りないときは水を足します）

③なべに水3カップを入れ、中かごを入れて、その上に目の粗いぬれぶきんかざるをのせ、水を沸騰させます。

④❸に❶のささげと❷のもち米を混ぜて入れ、ふたをして火にかけます。おもりから蒸気が出たら中火にして、**1 / 2 で15分加圧します。** ふたをとって打ち水（カップ$\frac{1}{2}$）をし、再びふたをして中火で、**1 で5分加圧/ 2 で3分加圧します。**火を止めてから **1 で10分蒸らします。(2 は蒸らしません)**

メモ 栗おこわにする時は、栗のおに皮としぶ皮をむき、水につけ、大きいものは2〜4つ割にしておきます。作り方④のところでささげ、もち米といっしょに栗も入れて炊きます。

炊きおこわ

1	2
加圧5分 むらし10分	加圧2分 むらし10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

もち米……………………カップ4
ささげ……………………カップ$\frac{1}{2}$
ささげのゆで汁………カップ2$\frac{1}{2}$

●作り方

①もち米は洗ってざるに上げ、水をきっておきます。

②ささげは、熱湯に15分間つけて、アク抜きします。

③なべに❷のささげと水カップ3を入れてふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱め、**1 で5分加圧/ 2 で3分加圧します。**

④❸のふたを取り、煮汁をカップ2$\frac{1}{2}$だけ取り、残りは捨てます。

⑤❹に❶のもち米を加えて再びふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱め、**1 で5分加圧/ 2 で2分加圧し**、火を止め、**10分間蒸らします。**

⑥❺のふたをいったんはずし、圧力をかけずにふたをのせて、さらに10分間蒸らしてから、全体をさっくりと混ぜます。

Q 白米を炊いたらねずみ色っぽくなりました。

A 白米のようにたんぱく質と炭水化物を同時に含んでいる食品は、高い温度で調理するとアミノ酸と糖質が分解し、黒っぽくなることがあるのです。これは無害ですし、味にも影響はありませんからご心配なく。

米料理

中華風ちまき

1 加圧15分 むらし5分　**2** 加圧15分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4〜6人分)

もち米	カップ3	Ⓐ スープ(豚肉か鶏ガラでとる)	カップ1 $\frac{1}{2}$
豚もも肉(固まり)	200g	Ⓐ しょうゆ	大さじ3
しょうゆ・日本酒	各少々	Ⓐ 日本酒	大さじ2
ゆでたけのこ	100g	Ⓐ 砂糖	大さじ1
にんじん・生しいたけ	各50g	Ⓐ 塩	小さじ $\frac{1}{2}$
サラダ油	大さじ2	ラード	大さじ2

●作り方

①もち米は洗って、一晩(約10時間)水にひたしておきます。

②豚肉は5〜6㎜角に切りしょうゆと日本酒を振って下味をつけておきます。ゆでたけのこ、にんじん、生しいたけもすべてグリンピース大の角切りにしておきます。

③フライパンにサラダ油を熱し、まず❷の肉を炒め、❷の野菜、Ⓐの調味料を加えて3分ほど煮てアクをすくい、煮汁を別にとっておきます。

④❶のもち米の水をきります。普通の鍋にラードを熱してもち米を炒め、❸の材料と煮汁を加えて、汁気がなくなるまで煮ます。

⑤たけのこの皮をゆでたもの、または竹の皮、なければアルミ箔を二重にして❹を大さじ3杯ぐらいずつ入れて、三角形か四角形に形を整え、きっちりと包みます。

⑥なべに水カップ2と中かごを入れ、❺を並べてふたをし、弱火で、**1 / 2 で15分加圧し、**火を止めて **1 で5分蒸らします。**
(2 は蒸らしません)

メモ あればグリンピースや栗の甘煮を上飾りにします。

米料理

シーフードピラフ

	1	2
	加圧4〜5分 むらし10〜13分	加圧4分 むらし10分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（４人分）

米	カップ３	にんにく	１片
あさり	カップ３	パセリ	1〜2本
いか	１ぱい	サラダ油	大さじ３
大正えび	８尾	Ⓐ 固型スープの素	１個
玉ねぎ・ピーマン・トマト（完熟）	各２個	Ⓐ 水	カップ2弱
		Ⓐ 塩・こしょう	各少々

●作り方

①米は洗ってざるに上げ、水気をきります。

②あさりは砂出しをしておき、調理の直前に殻を洗います。

③いかは足とワタを抜き、皮をむいて水洗いし、さっと湯通ししてから１㌢幅の輪切りにします。

④えびは尾の方の１節を残して殻をむき、背ワタを取ります。

⑤玉ねぎは皮をむき、１㌢角に切ります。ピーマンは２つ割にして種を取り、１㌢角に切ります。トマトは湯むきして皮を取り、横半分に切って種を出し、１㌢角に切ります。

⑥にんにく、パセリはともにみじん切りにします。

⑦なべを熱してサラダ油を入れ、❺の玉ねぎと❻のにんにくを中火で炒め、❶の米を加えて透き通るまで炒めます。

⑧❼に❷のあさり、❸のいか、❹のえび、❺のピーマン、トマト、Ⓐの材料を加えてふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 で４〜５分加圧/ 2 で４分加圧し**、火を止めて **1 で10〜13分蒸らし/ 2 で10分蒸らします。**

⑨なべの圧力を抜いてからふたを取って、全体をさっくりと混ぜ返し、器に盛って❻のパセリを散らします。

メモ 砂出しが十分でないあさりを使うときは、水２㍑に対して塩40㌘ぐらいの薄い塩水に一晩つけます。はじめに殻を洗うとあさりが驚いて口を閉じてしまうので、洗うのは必ず調理の直前にします。

米料理

カレーピラフ

1	2
加圧4分 むらし10分	加圧4分 むらし10分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

米……………………カップ3
鶏肉……………………300g
玉ねぎ……………………2個
にんじん……………………60g
にんにく……………………2片
サラダ油……………………大さじ3
干しぶどう……………………大さじ3
カレー粉……………………大さじ2～3

Ⓐ
固型スープの素…………1個
水……………………カップ2½弱
トマトピューレ……大さじ3
塩・こしょう…………各少々

●作り方

①米は洗ってざるに上げ、水気をきります。

②鶏肉は1㌢角に切ります。

③玉ねぎ、にんじんは皮をむき、いずれも1㌢角に切ります。

④にんにくは、みじん切りにします。

⑤なべを熱してサラダ油を入れ、❹のにんにくを炒め、続いて❸の玉ねぎとにんじん、❷の鶏肉、❶の米、干しぶどう、カレー粉を加えて、さらによく炒めます。

⑥❺にⒶの材料を加えてふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 / 2 で4分加圧し、**火を止めて**10分間蒸らします。**

⑦ふたを取って全体をさっくりと混ぜ返します。

メモ 充分に冷ましてから冷凍用ラップに包み、フリージングしてもかまいません。解凍するときは、フライパンにサラダ油少々を熱して、温める程度にピラフを炒めます。

いかめし

	1	2
	加圧18分 自然冷却	加圧15分 自然冷却

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

もち米……………………カップ1$\frac{1}{3}$
うるち米…………………カップ$\frac{1}{3}$
するめいか(中)………………3杯

Ⓐ
だし汁………………カップ3
酒・しょうゆ……各大さじ4
塩……………………小さじ$\frac{1}{2}$
みりん…………………大さじ1

●作り方

①もち米は洗って、4～5時間水につけておきます。

②うるち米は洗って、❶のもち米と合わせてざるに上げておきます。

③いかは、水でよく洗って足を抜き、ワタを取り除いて、足を1杯分だけ細かく刻んでおきます。

④ざるに上げた❷の米と、❸の刻んだ足を合せて、いかの胴の中に、七分目くらいまで詰め、口の所を、つま楊子でしっかり止めます。

⑤なべにⒶの材料を入れ、❹のいかを並べてふたをしめ、強火にかけます。おもから蒸気が出たら火を弱め **1 で18分加圧/ 2 で15分加圧し**、火を止めてそのまま自然に冷まします。

⑥圧力のないことを確かめてからふたをあけます。

⑦今度はふたをあけたまま、煮汁を少し弱めの火で煮つめます。

⑧火を止めて、いかを取り出し、中身が出ないように、きれいに切り分けて器に盛り、❼の煮汁を少しかけます。

玄米ご飯

1	2
加圧20分 むらし12分	加圧18分 むらし10分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）
玄米……………………………カップ3　　水……………………………カップ3$\frac{2}{3}$

●作り方

①玄米はよく洗い、水に1時間ひたしてから、ざるに上げて水をきります。

②なべに❶の玄米と水カップ3$\frac{2}{3}$を入れ、ふたをして強火にかけます。

③おもりから蒸気が出たら火を弱め、**1 で20分加圧/ 2 で*18*分加圧します。**火を止めて **1 で12分蒸らし/ 2 で*10*分蒸らします。**圧力を抜いてそのまま10分蒸らし、ふたを取ってよく混ぜ合わせます。

メモ 玄米ご飯は、水加減を多めにして、炊き上がりが少し柔らかすぎるかな、と思うぐらいの方がおいしくいただけます。できれば1晩、水にひたしておく方が柔らかくなります。

米料理

中華風おかゆ

	1	2
	加圧20分 むらし10〜15分	加圧15分 むらし10分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

米……………………………カップ1
水……………………………カップ7
鶏骨付き肉…………………400g
しょうが……………………1片
塩……………………………小さじ1
あさつき・ラー油…………各適宜

●作り方

①米は洗ってざるに上げ、水をきります。

②鶏骨付き肉は熱湯でサッと湯がきます。

③あさつきは小口切りにしておきます。

④なべに❶の米、水、❷の鶏肉、たたきつぶしたしょうが、塩を入れてふたをし、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 で20分加圧/ 2 で15分加圧し**、火を止めて**10分くらい蒸らします。**

⑤なべのふたを取って鶏肉をひき出し、ねばりが出ないように軽く混ぜ、鶏肉は手で細かく裂いておきます。

⑥器におかゆを盛り、❺の鶏肉とあさつきをのせます。好みでラー油をたらしてもかまいません。

メモ　あれば庄内麩をカラリと揚げたものをくだいて散らしてもおいしくいただけます。

乾物料理

グリンピースのポタージュ

1 加圧15分 むらし10分　**2** 加圧10分 むらし5分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（４人分）

干しえんどう豆（青いもの）……100g
玉ねぎ……$\frac{1}{2}$個
にんにく……１片
食パン……1〜2切
揚げ油……適宜
チキンスープの素……１個
水……カップ$4\frac{1}{2}$
バター……大さじ４
小麦粉……大さじ５
生クリーム……カップ$\frac{1}{3}$
塩・こしょう……各少々

●作り方

①干しえんどう豆はよく洗い、5〜6時間水につけておきます。

②玉ねぎは皮をむき、薄切りにします。にんにくはみじん切りにします。

③食パンは５㍉角に切り、油で揚げ、浮き身用のクルトンを作ります。

④なべに❶の干しえんどう豆を水気をきって入れ、チキンスープの素、水を加え、落としぶたをしてから、ふたをして強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1 で15分加圧／ 2 で10分加圧し**、火を止めて **1 で10分蒸らし／ 2 で５分蒸らしてから**、圧力を抜いてふたをあけます。

⑤別の鍋にバターを溶かし、❷の玉ねぎとにんにくをしんなりするまで炒め、小麦粉をふり入れながら焦げないようにさらに炒めます。

⑥❹のスープを❺に少しずつ加えて溶きのばし、❹にもどします。ふたを取ったまま中火で３分間煮込みます。

⑦❻を少し冷ましてからミキサーにかけ、さらに裏ごしをして、えんどう豆の皮を除きます。

⑧❼をなべにもどし入れ、ふたをしないで中火にかけ、沸騰しないようにして煮て、熱くなったら生クリーム、塩、こしょうで味を整えます。

⑨火を止めて器に入れ、❸のクルトンを散らします。

乾物料理

うずら豆の甘煮

1 加圧10分　**2** 加圧7分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

うずら豆	カップ2	しょうゆ	小さじ2
砂糖	カップ$\frac{3}{4}$～1	塩	少々
みりん	大さじ2		

●作り方

①うずら豆はよく洗い、たっぷりの水に6時間ほどつけておきます。

②なべに❶のうずら豆とひたひたの水を入れ、落としぶたをしてから、ふたをして強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1 で10分加圧/ 2 で7分加圧します。**

③❷の圧力を抜いてからふたを取り、砂糖、みりん、しょうゆ、塩を加えてふたをしめ、圧力をかけないで弱火で10分くらい煮ます。火を止め、そのまま冷まして、味を含ませます。

メモ　柔らかく煮たいときは、③で17～18分煮るとよいでしょう。

Q うずら豆や黒豆をなべでゆで、砂糖を加えてまた加圧したところ、煮汁が機能弁からふき出して大失敗。

A 砂糖を加えた濃度の高い煮汁を加圧すると、中の蒸気圧の関係で煮汁が機能弁からふき出すことがあります。まず豆をやわらかくしてから砂糖を加え、あとは圧力をかけずに仕上げてください。

乾物料理

ポークビーンズ

	1	2
	加圧10+5分 むらし10分	加圧5+3分 むらし5分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

白いんげん	カップ1	にんじん	½本
豚バラ肉	200g	トマトケチャップ	カップ½
ベーコン	50g	塩	小さじ⅓
玉ねぎ	1個	こしょう・タバスコ	各少々

●作り方

①白いんげんはよく洗い、水カップ3につけて6時間ほどふやかしておきます。

②豚バラ肉は3㌢角に切ります。

③ベーコンは1㌢幅に切ります。

④玉ねぎ、にんじんは皮をむき、1㌢角に切ります。

⑤なべに❶の白いんげんをつけ水ごと入れ、❷の豚バラ肉を加えてふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1 で10分加圧/ 2 で5分加圧します。**

⑥圧力を抜いてからふたを取り、上に浮いているアクをすくい、❸のベーコン、❹の玉ねぎとにんじんを入れ、トマトケチャップを加えて再びふたをしめます。

⑦❻を強火にかけ、おもりから蒸気が出たら火を弱め **1 で5分加圧/ 2 で3分加圧し**、火を止め、**1 で10分蒸らし/ 2 で5分蒸らします。**

⑧なべの圧力を抜きふたをあけたまま再び中火にかけ、塩、こしょう、タバスコをふり入れて全体を混ぜ、ひと煮して火を止めます。

乾物料理

昆布巻き

1 加圧20＋10分　**2** 加圧15＋5分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（４人分）

身欠きにしん……4～5本（100ｇ）
米のとぎ汁・熱い番茶……各適宜
昆布（幅10㌢×長さ15㌢）……20枚
かんぴょう（長さ20㌢）……20本
水……カップ３
Ⓐ｛しょうゆ・砂糖……各大さじ５
　　酒……カップ$\frac{3}{4}$

●作り方

①身欠きにしんは米のとぎ汁をかぶるほどに入れ、一昼夜つけてもどします。もどしたら、うろこ、腹骨、尾などをきれいに取り除き、熱い番茶をかけてしぶ味を取ります。

②❶のにしんを昆布の幅に合わせて細く切っておきます。

③昆布を水につけて10分間おいて、水をきります。

④かんぴょうを水でしめらせ、水気をきっておきます。

⑤昆布の上に❷のにしんをのせて、ややゆるめに巻き、❹のかんぴょうで結びます。

⑥なべに❺の昆布巻きを、結び目を上にして並べ、水カップ３を加えて火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1 で20分加圧/ 2 で15分加圧します。**

⑦❻のふたを取ってⒶの調味料を加え、おもりから蒸気が出たら弱火で **1 で10分加圧/ 2 で５分加圧します。**ふたをとって煮汁をからめながら、汁気がなくなるまで煮ます。

メモ 昆布巻きにせずに、大きく切り分けたにしんと色紙切りにした昆布を交互に重ねて炊き合せれば簡単にできます。なすやいんげんを加えてもけっこうです。

乾物料理

貝柱と大根のスープ

1 加圧10＋3分　**2** 加圧10＋3分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（４人分）

干し貝柱……………………4〜6個
大根……………………………500ｇ
あさつき………………………３本
Ⓐ｛貝柱のもどし汁……カップ３
　　昆布だし汁…………カップ１
Ⓑ｛酒……………………大さじ２
　　塩…………………小さじ１$\frac{1}{2}$
　　しょうゆ…………小さじ１
　　こしょう………………少々

●作り方

①干し貝柱は、軽く洗い、カップ３$\frac{1}{2}$の水に１時間ほどつけてもどし、もどし汁はとっておきます。大根は球状にくりぬくか、２ｾﾝﾁ角に切ります。あさつきは小口切りにしておきます。

②なべにⒶの汁と❶の貝柱を入れてふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱め **1 / 2 で10分加圧します。**火を止めて圧力を抜きます。

③❷に❶の大根を加え、再びふたをして中火にかけ、おもりから蒸気が出たら火を弱め **1 / 2 で３分加圧します。**火を止めて圧力を抜いたらふたをあけ、そのまま火にかけ、Ⓑの調味料を加え、ひと煮して火を止めます。

④器に盛りつけた上に❶のあさつきを散らします。

乾物料理

大豆と昆布の炊き合せ

1	2
加圧10+5分 むらし10分	加圧7+3分 むらし10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

大豆	カップ2	塩	少々
昆布	30センチ	しょうゆ	大さじ1
水	カップ1¼	みりん	大さじ6

●作り方

①大豆は洗って2倍量の水に5～6時間ひたしておきます。

②昆布は5㌢幅の短冊切りにします。

③❶の大豆の水をきってなべに入れ、水カップ1¼を加えて落としぶたをし、中火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 で10分加圧/ 2 で7分加圧します。**

④❸のふたをあけて❷の昆布を加え、カップ1のさし水をして落としぶたをし、おもりから蒸気が出たら弱火で **1 で5分加圧/ 2 で3分加圧し**、火を止めてから**10分間蒸らします。**

⑤❹に塩としょうゆ、みりんを加え、圧力をかけずに中火で5分間煮ます。大豆の皮にしわがよらないよう、盛りつけるときまで、ふたをしたままにしておきます。

メモ 大豆の皮がノズルに詰まらないように、必ず落としぶたをかぶせます。昆布の代りに鶏の手羽先と煮込んだり、豚肉と炒め煮風にしてもおいしい煮豆ができます。

豆料理を作るときの注意

☆必ずなべの深さの¼以下の量で料理してください。

☆豆と水を入れた上に、穴のあいた落としぶたをのせて、豆がとびあがらないようにすることが大切です。

☆調理前に圧力調整装置のおもりとノズルが目詰まりしていないかどうか、確かめてください。

〈黒　豆〉

●材　料(4人分)

黒豆……………カップ2(300g)
塩………………………………少々
砂糖………………………カップ2
水………………………カップ$1\frac{1}{2}$

〈たたきごぼう〉

●材　料(4人分)

ごぼう……………………………300g
米のとぎ汁………………カップ5
白ごま……………………大さじ3
みりん・酢……………各大さじ1
しょうゆ……………………小さじ2

黒豆とたたきごぼう

1 加圧10＋5分 むらし10＋5分　**2** 加圧10＋5分 むらし10＋5分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●黒豆の作り方

①黒豆は３倍量の水に塩をひとつまみ入れ、５～６時間ひたします。

②❶の黒豆とつけ汁カップ２をなべに入れ、落としぶたをして、ふたをしめ、中火にかけます。おもりから蒸気が出たら弱火で **1／2 で10分加圧し、**火を止めて**10分間蒸らします。**

③❷のふたを取ってカップ１弱のさし水をして再び中火にかけ、おもりから蒸気が出たら弱火にして **1／2 で５分加圧し、**火を止めて**５分間蒸らします。**

④なべごと、人肌ぐらいに冷めるのを待って水道の水を静かに注ぎ入れて、少しずつ汚れた煮汁を取り替え、水がきれいになるまで黒豆をすすぎ洗いして、ざるに取ります。

⑤別鍋に分量の砂糖と水を入れて火にかけ、砂糖がひと煮たちしたところで火からおろします。人肌ぐらいに冷めたら❹の黒豆を入れ、一晩みつの中にひたしておきます。

⑥翌日、❺の黒豆とみつを分けます。みつは少し水っぽくなっているので、砂糖を少量加えて煮立て、室温に冷ましてから再び黒豆と合わせます。

●たたきごぼうの作り方

①ごぼうは皮をこそげて、なべの直径に合せて切ります。

②なべに米のとぎ汁と❶のごぼうを入れ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1／2 で３分加圧し、**圧力を抜いてふたをとります。ごぼうを取り出して水洗いし、水気をよくふき取ります。

③まな板に❷のごぼうをのせ、すりこぎで軽くたたいて２～４つ割にしてから、４～５㌢長さに切ります。

④白ごまは香ばしく炒ってすり鉢に入れ、半ずりのところで少量だけ取り出しておきます。残りは油が出てくるまでよくすり、みりん、酢、しょうゆで味つけして、❸のごぼうをあえます

⑤器に盛ってから、❹のとっておいた半ずりのごまをふりかけます。

乾物料理

高野豆腐とつくねの煮物

1 加圧0分 むらし10分　**2** 加圧0分 むらし8分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

高野豆腐…………………………4枚
昆布………………………20センチ
合びき肉……………………250g
Ⓐ
卵……………………………½個
片栗粉・酒・しょうゆ
……………………各大さじ1
砂糖……………………小さじ2
だし汁……………………カップ3
砂糖・うすくちしょうゆ
……………………各大さじ2

●作り方

①高野豆腐はたっぷりのぬるま湯につけ、落としぶたをしてもどします。柔らかくなったら水をかえて洗い、水気を絞ります。濁った水が出なくなるまで、何回も水をとりかえます。

②昆布はもどしてリボン状に切り、結び昆布にします。

③ボールに合びき肉とⒶの材料を入れて、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせます。

④鍋に湯を沸騰させ、❸の肉をスプーンで丸くすくって落とし入れ、浮き上がったものから、ざるに上げておきます。

⑤なべにだし汁、砂糖、うすくちしょうゆを入れ、❶の高野豆腐、❹のゆでたつくねを入れてふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を止め、**1** で10分蒸らし/ **2** で8分蒸らします。

身欠きにしんとしいたけの照り煮

1	2
加圧20＋5分	加圧15＋5分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4人分)

身欠きにしん	4尾	水	カップ5
干ししいたけ	4枚	Ⓐ だし汁	カップ1 1/2
ごぼう	1本	Ⓐ 酒・砂糖	各大さじ2
こんにゃく	1枚	Ⓐ みりん・しょうゆ	各大さじ3

●作り方

①身欠きにしんは食べやすい大きさに切り分けます。

②干ししいたけはもどして、石づきを取ります。

③ごぼうは皮をこそげて5～6㌢長さに切りそろえ、水にさらしてアクを抜きます。

④こんにゃくは、さっと湯がいておきます。

⑤なべに❶の身欠きにしんと水カップ5を入れ、ふたをして強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1 で20分加圧/ 2 で*15*分加圧します。**火を止め、圧力を抜きふたをあけます。

⑥❺のゆで汁を捨て、❸のごぼうの水気をきって入れ、❹のこんにゃく、❷の干ししいたけも加え、Ⓐの調味料を注ぎ入れます。再びふたをして強火にかけ、おもりから蒸気が出たら火を弱め、**1 / 2 で5分加圧します。**

⑦❻のふたを取って再び火にかけ、ときどき鍋返しをしながら煮汁を煮つめ、照りよく仕上げます。

茶碗蒸し

1 加圧1分 むらし10分　**2** 加圧1分 むらし10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

卵(大)	2個
けずりがつお	カップ$\frac{2}{3}$
だし汁	カップ2
塩	小さじ$\frac{3}{4}$
しょうゆ	小さじ1
鶏ささ身	2本
しょうゆ	小さじ1
生しいたけ(小)	4枚
芝えび	8尾
ぎんなん	4個
みつ葉・ゆずの皮	各適宜

●作り方

①鍋に水カップ3を入れて火にかけ、沸騰したらけずりがつおを入れ、煮たったらすぐ火を止め、そのまま10分ほどおきます。けずりがつおが沈んだらこして、だしをカップ2とって冷まします。

②鶏ささ身はそぎ切りにして、しょうゆを振って下味をつけます。生しいたけは石づきを取って2つにそぎ切りします。芝えびは殻をむいて背ワタを抜き、水洗いします。ぎんなんは外皮を割り、ゆでて薄皮をむきます。

③ボールに卵を割りほぐし、❶のだし汁を少しずつ加え、塩、しょうゆで調味し、裏ごしします。

④蒸し碗に❷の材料を等分に入れて、❸の卵汁を注ぎます。

⑤なべに水カップ1を入れ、中かごを入れ、碗を置きます。なべのふたをして強火にかけ、おもりから蒸気が出たら火を弱めて **1 / 2 で1分加圧し、**火を止め、そのまま**10分間蒸らします。**

⑥❺を蒸しているあいだに、みつ葉をゆで、食べよい長さに切っておきます。

⑦❺の茶碗を取り出し、❻のみつ葉とゆずの皮を飾ります。

メモ 卵の液量や蒸し碗の厚さにより、加圧時間を調節してください。

中華風茶碗蒸し

1 加圧1〜2分 むらし10〜15分
2 加圧1分 むらし8分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(４人分)

ゆでたけのこ……………………50g	スープ(固型スープ１個を湯カップ２で溶いたもの)……カップ２
生しいたけ……………………２枚	カニ缶の汁……………カップ$\frac{1}{2}$
かに(缶詰)…………………100g	塩……………………小さじ$\frac{1}{4}$
サラダ油………………大さじ１	しょうゆ………………小さじ１
卵………………………………３個	酒……………………大さじ１
パセリ…………………………少々	

●作り方

①ゆでたけのこ、生しいたけは、細いせん切りにし、かにとともにサラダ油で炒め、冷ましておきます。

②卵は割りほぐし、スープ、かに缶の汁、塩、しょうゆ、酒と合わせて、一度こしてから、❶のたけのこ、生しいたけ、かにを加え、よく混ぜ合せます。

③大きめの器に❷の卵汁を入れます。

④なべにカップ１の水を入れ、中かごを入れ、❸の器をのせます。ふたをして強火にかけ、おもりから蒸気が出たら **1 で1〜2分加圧/ 2 で1分加圧し**、火を止めて、**1 で10〜15分蒸らし/ 2 で8分蒸らします。**

⑤圧力を抜いてから、ふたをあけ、器を取り出し、上にパセリのみじん切りをふりかけます。

卵料理

卵の三色巻き

1	2
加圧1分 むらし3+1分	加圧1分 むらし3+1分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（4人分）

卵……………………………8個
魚のでんぶ（ピンク色のもの）
……………………………大さじ3
砂糖……………………大さじ5
塩………………………小さじ$\frac{1}{3}$

●作り方

①卵は冷蔵庫から出し、室温にもどしておきます。

②なべに❶の卵を入れ、ひたひたの水を加えてふたをしめ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱め、**1／2 で1分加圧し、**火を止めて**3分間蒸らします。**

③圧力を抜いてふたを取り、卵を取り出して、冷水につけます。

④❸の卵の殻をむき、半分に切って黄身と白身に分けます。黄身は包丁で細かく刻み、白身は少し荒く刻みます。

⑤❹の刻んだ黄身と白身をいっしょにしてボールに入れ、砂糖、塩を加えてよく混ぜ合わせます。

⑥巻きすを広げてぬれぶきんを敷き、❺の卵の$\frac{1}{2}$量をのせて平らにのばし、中央に横に一本線をひくようにして魚のでんぶをのせます。

⑦❻をのり巻きの要領できっちりと巻いて、ふきんの両端を輪ゴムで止めます。同様にしてもう1本作ります。

⑧なべにカップ1の水を入れ中かごを入れて、❻のふきんで包んだ卵を巻きすをはずしてのせ、ふたをして強火にかけます。おもりから蒸気が出たらすぐに火を止め、そのまま **1／2 で1分蒸らしたら、**なべを冷水につけて急速冷却して圧力を下げます。

⑨圧力が下がったのを確認してから、ふたを取って卵を取り出し、ふきんをはずして食べやすい大きさに切り分け、盛りつけます。

デザート

スイートポテト

1	2
加圧10分 むらし5分	加圧8分 むらし5分

1 または 2 いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(4～6人分)

さつまいも(中)……2本(700g)
バター……80～100g
砂糖……120～150g
卵黄……3個分
バニラエッセンス……4滴
つや出し｛卵黄……1個分／水……小さじ1弱

●作り方

①さつまいもはよく洗い、1本を2～3つに切っておきます。

②なべに水カップ2を入れ、中かごを入れます。❶のさつまいもをのせてふたをしめ、火にかけます。おもりから蒸気が出たら中火にして **1 で10分加圧/ 2 で8分加圧し**、火を止めてそのまま**5分間蒸らします**。竹串をさしてみて、すっと通ったら取り出します。

③❷のさつまいもの皮をむき、熱いうちに裏ごしにかけます。

④❸のさつまいもを鍋に入れて弱火にかけ、バターと砂糖を少量ずつ加えながら混ぜ合わせます。最後に卵黄とバニラエッセンスを加えて火を止めます。あまり柔らかくなりすぎないよう、様子を見ながらバターと砂糖を加えていきます。

⑤つや出し用に卵黄を水で溶きのばしておきます。

⑥アルミケースを10～12個用意します。❹のさつまいもをスプーンですくうか、または絞り出し袋に入れて絞りながらアルミケースに詰めます。上に❺の卵黄を塗って、190度の天火で10～15分間焼き、焦げ目をつけます。

メモ ふかしたさつまいもの裏ごしがめんどうなときは、マッシャーで軽くつぶしてもかまいません。さつまいもには一度火が通っているので、オーブントースターでも焼けます。作った当日より、2～3日後の方が味がよくなります。

デザート

カスタードプディング

1	2
加圧1分 むらし10分	加圧1分 むらし10分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料（6個分）

バター……………………………少々
卵…………………………………4個
牛乳…………………………カップ2
砂糖………………………………120g
バニラエッセンス……………少々

カラメルソース
砂糖………………………大さじ4
水…………………………大さじ2
熱湯………………………大さじ2

●作り方

①プリン型にうすくバターを塗っておきます。

②鍋にカラメルソース用の砂糖と水を入れて火にかけ、鍋をゆり動かしながら煮つめます。褐色になってきたら火からおろして熱湯をそそぎ、溶かします。カラメルソースが熱いうちに❶のプリン型に等分に注ぎ入れます。

③卵はボールに入れ、よく溶きほぐしておきます。

④鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けるぐらいに温まったら、❸の卵と混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加えます。ここでこしておいた方が、きめ細かく仕上がります。

⑤❹の卵液を、カラメルソースの入ったプリン型に、静かに流し入れます。なべにカップ1の水を入れ、中かごを入れた上に、このプリン型を並べ、強火にかけます。おもりから蒸気が出たら **1／2** で**1分加圧し**、火を止め、そのまま**10分蒸らします**。

デザート

果物入りプディング

1	2
加圧20分 むらし5分	加圧15分 むらし5分

1 または **2** いずれかの位置を選び、加圧中は替えないでください。

●材　料(6〜8人分)

りんご(中)……………………2個
水……………………カップ$\frac{1}{2}$
砂糖………………大さじ8〜10
オレンジの砂糖づけ・レーズン・
アーモンドの粉末………各50g
レモンの皮………………1個分
卵………………………………3個

食パン………………3枚(150g)
バター………………大さじ2$\frac{1}{2}$
牛乳………………カップ2$\frac{1}{4}$
バター・小麦粉……………各適宜
水……………………………カップ2
オレンジマーマレード・チェリー・
アンゼリカ………………各適宜

●作り方

①りんごはたて4つ割にして皮と芯を除き、5ミリ厚さに切ります。
②鍋に水カップ$\frac{1}{2}$と砂糖大さじ3を入れて❶のりんごを10分間煮ます。
③オレンジの砂糖づけは5ミリ角に切ります。レーズンは水洗いしておきます。レモンの皮はよく洗ってからすりおろします。
④卵は黄身と白身に分けておきます。
⑤食パンは縁を切り落として1.5センチ角に切り、フライパンにバターを溶かして、色づくまで焼きます。パンをボールに移し、熱した牛乳を加えて、しみこませます。
⑥❺の食パンに❷のりんご、❸のオレンジ、レーズンを加え、アーモンドの粉末も入れて混ぜ合わせます。続いて残りの砂糖大さじ5〜7を入れ、❸のレモンの皮、❹の卵黄を加えて混ぜます。
⑦❹の卵白を固く泡だて、❻を少しずつ入れてよく混ぜ合わせます。
⑧ケーキ型にバターを薄く塗り、小麦粉をふるいかけて❼を詰めます。
⑨なべに水カップ2を入れて❽の型を入れ、ふたをして火にかけます。おもりから蒸気が出たら火を弱めて、**1 で20分加圧/ 2 で15分加圧し**、火を止めてそのまま**5分間蒸らします。**
⑩ふたを取って1時間おいて冷まし、型を取り出します。竹ぐしで型の回りを離して皿をふせ、静かに裏返してあけます。好みでオレンジマーマレードの水溶きをかけ、チェリーやアンゼリカで飾ります。

●調理時間早見表

	材料(調理法)	分量
肉類	牛スネ肉（ゆでる）	1kg（かたまり）
	牛バラ肉（ゆでる）	400g（4cm角）
	豚もも肉（ゆでる）	400g（かたまり）
	鶏1羽（ゆでる）	1〜1.2kg（丸ごと）
	鶏もも骨付（ゆでる）	300g
	〃骨なし（ゆでる）	300g
	牛タン（ゆでる）	1.3kg（1本）
魚介類	あじ（煮る）	300g（1尾50gのもの6尾）
	いわし（煮る）	300g（1尾50gのもの6尾）
	こい（煮る）	400g（1尾を2cm厚さの筒切り）
	ちりめんじゃこ（煮る）	200g
	あわび（蒸す）	500g（1個250gのもの2個）
野菜類	じゃがいも（蒸す）	600g（1個150gのもの4個）
	さつまいも（蒸す）	600g（1本150gのもの4本）
	とうもろこし（蒸す）	600g（1本300gのもの2本）
	里いも（蒸す）	150g（1個25〜30gのもの）
	里いも（煮る）	150g（1つ10gに切って）
	にんじん（ゆでる）	200g（1つ10gの乱切り）
	だいこん（ゆでる）	600g（3cm厚さの輪切り）

水の分量には、調味料なども含まれます。

水の分量	1 低圧調理		2 高圧調理	
	加圧時間	蒸らし時間	加圧時間	蒸らし時間
6カップ	弱火40分	10分	弱火30分	10分
3カップ	弱火20分	10分	弱火20分	10分
3カップ	弱火25分	10分	弱火20分	10分
10カップ	弱火10分	10分	弱火10分	10分
2カップ	弱火10分	10分	弱火10分	10分
2カップ	弱火5分	10分	弱火5分	10分
7カップ	弱火40分	10分	弱火35分	10分
2カップ	弱火12分	10分	弱火10分	5分
2カップ	弱火12分	10分	弱火10分	5分
7カップ	弱火50分	10分	弱火40分	10分
2カップ	弱火15分	0分	弱火15分	0分
3カップ	中火40分	10分	中火35分	5分
3カップ	中火20分	5分	中火12分	0分
2カップ	中火12分	5分	中火8分	0分
2カップ	中火10分	5分	中火5分	自然冷却
2カップ	中火5分	5分	中火2～3分	5分
1カップ	中火3分	5分	中火2～3分	0分
1カップ	中火3分	10分	中火3分	5分
3カップ	中火7分	10分	中火7分	10分

	材料(調理法)	分　　量
穀類	白　飯　(炊く)	白米2カップ
	玄米飯　(炊く)	玄米2カップ
	蒸しおこわ　(蒸す)	もち米2カップ
	五目飯　(炊く)	白米2カップ
	いか飯　(煮る)	もち米1カップ
豆類	大　豆　(煮る)	2カップ(300g)
	あずき　(煮る)	2カップ(300g)
	黒　豆　(煮る)	2カップ(300g)
	うずら豆　(煮る)	2カップ(300g)
	白いんげん　(煮る)	2カップ(300g)
乾物類	身欠きにしん　(煮る)	100g
	凍り豆腐　(煮る)	80g(5枚)
	干し貝柱　(煮る)	50g
	干ししいたけ　(煮る)	20g(5枚)
卵	茶碗蒸し　(蒸す)	卵120g(2個)
	プディング　(蒸す)	卵240g(4個)

豆料理を作るときの注意

☆必ずなべの深さの$\frac{1}{4}$以下の量で料理してください。
☆豆と水を入れた上に、穴のあいた落としぶたをのせて、豆がとびあがらないようにすることが大切です
☆調理前に圧力調整装置のおもりとノズルが目詰まりしていないかどうか確かめてください。

水の分量には、調味料なども含まれます。

水の分量	1 低圧調理		2 高圧調理	
	加圧時間	蒸らし時間	加圧時間	蒸らし時間
2～2¼カップ	弱火５分	10分	弱火３分	10分
2¾カップ（といですぐ炊く時は3½カップ）	弱火20分	15分	弱火18分	10分
3カップ	中火20分	10分	中火18分	10分
2～2¼カップ（水＋調味料）	中火５分	10分	中火３分	10分
3カップ	中火12分	10分	中火12分	10分
1¼カップ＋さし水1カップ	弱火15分	10分	弱火７分	10分
5カップ	弱火12分	10分	弱火７分	0分
2カップ＋さし水¾カップ	弱火20分	10分	弱火12分	5分
1½カップ	弱火15分	10分	弱火７分	0分
2カップ	弱火15分	10分	弱火７分	0分
3カップ	弱火30分	10分	弱火25分	10分
3カップ	弱火１分	5分	弱火0分※	5分
だし汁2カップ	弱火５分	10分	弱火５分	10分
だし汁1カップ	弱火１分	5分	弱火１分	5分
だし汁2カップ	弱火１分	10分	弱火１分	10分
牛乳2カップ	弱火１分	10分	弱火１分	10分

※弱火0分…おもりから蒸気が出たらすぐ火を止める。

●基本調味料一覧表

	名称	材料
合せ調味料・あえごろも	二杯酢	酢大4、しょうゆ大2、塩小1/2
	三杯酢	酢大4、しょうゆ・砂糖各大1 1/2、塩小1/3
	甘酢	酢大4、砂糖大2、塩小1/2
	土佐酢	三杯酢大4、削りぶしカップ1/4
	黄身酢	甘酢(または三杯酢)大4、卵黄1/2個、くず粉小1
	ごま酢	二杯酢(または三杯酢・甘酢・土佐酢)大4、ごま大2
	みぞれ酢	三杯酢(または二杯酢・甘酢)カップ1/2、大根おろしカップ1/2
	酢じょうゆ	酢としょうゆを同量
	からし酢じょうゆ	酢・しょうゆ各大2、砂糖小1/2、練りがらし小2
	すし飯の合せ酢（押しずし、ちらしずし用）	米カップ3に対して、酢大4〜4 1/2、砂糖大1〜2、塩小2
	照りじょうゆ	しょうゆ・酒各大3、みりん大2、砂糖大3
	中華風合せ酢	酢大4、しょうゆ・砂糖各大2、ごま油小2 溶きがらし大1
	酢みそ	白みそ大4、酢大2 1/2、砂糖大1 1/2
	練りみそ	赤みそ、みりん、砂糖を同量ずつ
	木の芽みそ	白みそ大4、みりん大1、砂糖小1 木の芽15枚
	田楽みそ	白みそ大5、みりん大1 1/2、砂糖小1、だし大2 1/2、卵黄1個分
	ごまみそ	ごま・みそ各大4、砂糖大1
	白あえごろも	木綿ごし豆腐1/2丁、砂糖大1〜1 1/2、塩小1/3〜1、白ごま大2(好みで白みそ大1またはしょうゆ小1)
	ごまあえ	ごまカップ1/2、みそ・しょうゆ各大1、砂糖大3
だし・つけ汁・かけ汁	一番だし	水カップ4〜5、削りぶしカップ1〜1 1/2、昆布15cm
	二番だし	水カップ2〜2 1/2、一番だしをとったあとの削りぶしと昆布
	煮干しだし	水カップ4〜5、煮干し20〜25g、昆布10cm、酒大1、つぶししょうがまたはねぎくず少々

作り方・使いみち
材料を混ぜる。酢のもの一般に。
材料を混ぜる。酢のもの一般に。
材料を混ぜる。酢のもの一般に。
三杯酢に削りぶしを入れて煮立て、ふきんでこす。 野菜の酢のもの、鍋もののつけ汁に。
甘酢を火にかけ、水溶きくず粉でとろみをつけ、冷めてから卵黄を少しずつ入れて混ぜる。魚介類のあえものに。
ごまを炒ってよくすり二杯酢でのばす。 野菜の酢のものに。
三杯酢に大根の水気を軽くきって加える。 魚介類、肉類の酢のものに。
材料を混ぜる。鍋もの、揚げもののつけ汁に。
材料を混ぜる。ゆでた肉、ぎょうざのタレに。
いなりずしでは塩を大$\frac{1}{2}$に減らし、のり巻きでは、砂糖を大3にふやす。 熱いご飯にふりかけて混ぜる。
材料を火にかけ、半量に煮つめる。焼きとりのタレ、魚のつけ汁に。
材料を混ぜる。好みでラー油を使う。サラダ、あえものに。
みそに砂糖を加えて混ぜ、酢で溶きのばす。あえものに。
材料を火にかけ、練り合せる。あえもの、田楽に。
木の芽をよくすり、みそ、みりん、砂糖を加えて混ぜる。 あえもの、田楽に。
卵黄以外の材料を火にかけて練り、最後に卵黄を混ぜる。
炒りごまをすり、みそ、砂糖を加えて混ぜる。ごまあえに。
豆腐は水気をよくきっておく。白ごまを炒ってすり、豆腐を加えてさらによくすり、調味料を加えて混ぜる。野菜のあえごろもに。
ごまを炒ってすり、調味料を加え混ぜる。あえものに。
水に昆布をひたして30分～1時間おき、火にかけて煮立つ直前に昆布をひき出し、煮立ったら削りぶしを入れ、火を弱めて泡を取り、1分ほど煮てふきんでこす。
一番だしを取った昆布と削りぶしを水に入れ、4～5分煮立たせる。
煮干しの頭とワタを取り、水、昆布、酒、しょうがとともにひたして1時間おく。火にかけ、煮立つ直前に昆布をひき出し、泡を取りながら中火で約20分煮て、ふきんでこす。

	名称	材料
だし・つけ汁・かけ汁	そばつゆ	だし汁カップ2、しょうゆカップ$\frac{1}{2}$、みりんカップ$\frac{1}{2}$
	そうめんのつゆ	だし汁カップ2、しょうゆカップ$\frac{1}{4}$、みりん大2、砂糖小1
	うどんのかけ汁	だし汁カップ4、しょうゆカップ$\frac{1}{2}$、みりんカップ$\frac{1}{3}$、砂糖小1、塩少々
	冷し中華のつけ汁	スープカップ2、しょうゆカップ$\frac{1}{2}$強、酢大4、砂糖大2～3、ごま油大1、塩少々
	天つゆ	だし汁カップ1、しょうゆ・みりん各カップ$\frac{1}{4}$～$\frac{1}{3}$
	丼もののだし	だし汁カップ1、しょうゆ大3、砂糖大1
	おでんのだし	だし汁カップ7、しょうゆカップ$\frac{1}{2}$、酒カップ$\frac{1}{4}$、砂糖大1
	すき焼きわりした	しょうゆ・みりん各カップ$\frac{1}{2}$、だし汁カップ$\frac{1}{4}$、砂糖大1
洋風ソースとドレッシング	ルー	バター大3、ふるった小麦粉カップ$\frac{1}{2}$
	ホワイトソース	ルーカップ$\frac{1}{2}$強、温めた牛乳カップ3～4、ローリエ1枚、塩・こしょう各少々
	チーズソース	ホワイトソース、粉チーズ
	オーロラソース	マヨネーズカップ1　トマトケチャップカップ$\frac{1}{4}$
	ブラウンソース（4～5人分）	ホワイトソース大3、玉ねぎの薄切り30g、にんにくの薄切り少々、スープストック（牛すね肉でとる）カップ6、トマトピューレカップ$\frac{1}{3}$、ローリエ1枚
	マヨネーズソース（カップ1杯分）	卵黄1個分、サラダ油カップ$\frac{3}{4}$～1、酢大1～2、塩小$\frac{1}{3}$、こしょう・マスタード（粉末）各少々
	タルタルソース	マヨネーズカップ1、きゅうりのピクルス1本、玉ねぎ$\frac{1}{4}$個、ゆで卵1個、みじん切りパセリ・塩各少々
	フレンチドレッシング（カップ1杯分）	サラダ油カップ$\frac{3}{4}$、酢カップ$\frac{1}{4}$、塩小1、こしょう少々

作り方・使いみち
全部を一煮立ちさせ、冷やす。
全部を一煮立ちさせ、冷やす。
全部を一煮立ちさせる。
酢とごま油を除いて一煮立ちさせ、冷ましてから酢とごま油を入れる。溶きがらしを添える。
全部を一煮立ちさせ、冷ます。
全部を一煮立ちさせる。カツ丼、天丼、親子丼に。
一煮立ちさせ、おでんだねを入れて煮る。
みりんを控え、酒を加えてもよい。一煮立ちさせる。
バターを煮溶かし、小麦粉を入れてよく練り合せ、ごく弱火で5分以上炒める。スープにとろみをつけるときに使う。
ルーにローリエを入れ牛乳を少しずつ加え、ダマができないようによく混ぜる。ローリエを取り出してごく弱火でしばらく煮込み、塩、こしょうで味を整える。 シチュー、グラタンに。小麦粉をふやしてコロッケやフライに添える。
ホワイトソースに粉チーズを適宜混ぜる。サラダや魚フライに。
マヨネーズとケチャップをよく混ぜ合わせる。サラダや魚フライに。
ホワイトソースをさらに気長に炒めて褐色のルーを作っておき、玉ねぎとにんにくを炒めたところに入れ、中火にかけ、スープでのばしていく。少し煮立ったらトマトピューレとローリエを入れ、弱火で20～30分 間煮込む。 シチューやハンバーグソースに。
卵黄を溶きほぐし、塩、こしょう、マスタードを入れて泡立て器でよく混ぜ、酢の半量を入れて混ぜ、つやが出てきたらサラダ油を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を半量ぐらい入れてとろみが出たら、残りの酢を入れ、さらにたえずかき混ぜながら、残りのサラダ油を少しずつ加えていく。サラダ全般に。
ピクルス、玉ねぎ、ゆで卵、パセリをみじん切りにする。玉ねぎはかるく塩もみして水気を絞っておく。マヨネーズにみじん切りの材料を全部入れて混ぜる。焼き肉やフライに。
まず、酢と塩、こしょうを泡立て器でよく混ぜ、つぎにサラダ油を加えて手早くかき混ぜる。好みで砂糖またはマスタード、しょうゆ、つぶしたにんにく、パプリカなどを加えてもよい。生野菜、フルーツのサラダに。

T-FAL®

MADE IN FRANCE